THIỀN
NGAY BÂY GIỜ

Thiền Sư G.N.Goenka - TK Pháp Thông dịch

(Tờ bìa)
VIỆN NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC VIỆT NAM
BAN THIỀN HỌC NGUYÊN THỦY
THIỀN NGAY BÂY GIỜ
Thiền sư Goenka,
Tỳ khưu Pháp Thông dịch.
SỰ BÌNH YÊN NỘI TẠI,
QUA TRÍ TUÊ NỘI TẠI.
NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

(Sau tờ bìa)
Kính Dâng Hòa Thượng Hộ Tông
Hòa Thượng Hộ Nhẫn
(Tăng trưởng hệ phái Nam Tông)
Tri ân:
Thầy Viên Minh
T.T Hộ Pháp
T.T Giác Chánh

Lời Giới thiệu

Thiền sư G.N.GOENKA có nhiều kinh nghiệm về thiền định tuệ, nhất là trên lãnh vực niệm thọ. Những bài giảng, bài diễn thuyết hay những hướng dẫn thiền của thiền sư đi đôi với thực nghiệm hơn là lý thuyết suông cho nên rất bổ ích cho những ai muốn tìm hiểu về pháp hành định tuệ.
Dĩ nhiên kinh nghiệm hay nhận thức về thiền tùy thuộc vào trình độ thể chứng riêng của mỗi người nên độ sai biệt giữa vị này với vị kia là không thể tránh được. Giống như nhiều người đứng quanh một ngôi nhà, tuỳ vào vị trí mà mỗi người tả ngôi nhà mỗi khác, nếu một người trong số họ biết lắng nghe tất cả mô tả sai khác của những người kia thì sẽ biết được ngôi nhà toàn diện hơn. Cũng vậy, chỉ khi ai đó chấp theo kinh nghiệm và tư kiến riêng của mình, chỉ trích thấy biết của người khác thì chỉ tự hại mình mà không biết rằng chính những kinh nghiệm, những nhận thức sai khác này, thực ra giúp bổ túc cho những phương diện còn thiếu sót của chúng ta rất nhiều.

Trước khi nắm vững cốt lõi của thiền, chúng ta nên tìm hiểu thật kỹ lưỡng những nguyên lý cơ bản nhất về nó, đừng vội hành theo cảm tính hay vì một tham vọng nào đó. Tri kiến đúng sẽ giúp chúng ta đi hơn phân nửa hành trình giác ngộ. Nếu tri kiến sai thì dù có tinh tấn hành bao nhiêu cũng chỉ tiến sâu hơn trên con đường lầm lạc.

Hy vọng tập sách ***Thiền Ngay Bây Giờ*** do sư Pháp Thông dịch những bài giảng của thiền sư GOENKA sẽ giúp quí bạn thấy rõ hơn về mặt nhận thức cũng như kinh nghiệm pháp thiền định tuệ trung thực nhất của thiền nguyên thủy Phật giáo.

Tổ Đình Bửu Long, 16/4/2007
Hòa Thượng Viên Minh
Trưởng Ban Thiền Học Nguyên Thủy
Viện Nghiên Cứu Phật Học VN

Lời Người Dịch

Sau khi giới thiệu cuốn "**Pháp Môn Niệm Thọ**", kỹ thuật Minh Sát dựa trên tinh thần Kinh Tứ Niệm Xứ, hiện đang do thiền sư S.N.Goenka giảng dạy, một số hành giả có liên hệ với chúng tôi để xin thêm tài liệu về pháp môn này. Mặc dù đã cố gắng hết sức nhưng chúng tôi vẫn chưa tìm được một cuốn sách nào với đầy đủ chi tiết hơn. May thay, anh chị Luân Mai có kéo trên mạng xuống một tập sách mỏng ghi lại vài bài giảng và một cuộc phỏng vấn T.S Goenka. Nhận thấy tài liệu này có nhiều điểm mới lạ, chúng tôi liền dịch nó chung với một số bài giảng trong hai cuốn "Meditation" và "The Art of Living" mà trước đây khi dịch Pháp Môn Niệm Thọ, vì dày quá nên chúng tôi chừa lại, và lấy tên là "**Thiền Ngay Bây Giờ**"(Meditation Now).

Cũng như Pháp Môn Niệm Thọ, tập sách **Thiền Ngay Bây Giờ** chú trọng giải thích kỹ thuật thực hành Niệm Thọ, lý do tại sao truyền thống này lại xem thọ niêm là quan trọng và thực tiễn. Ngoài ra, trong bài phỏng vấn, TS Goenka còn trình bày quan điểm của mình về cách dạy thiền sao cho mọi người, dù thuộc tôn giáo hay chủng tộc nào, cũng sẵn sàng đón nhận mà không bị mặc cảm, trong khi vẫn tôn trọng Đức Phật và giáo lý nguyên thủy của ngài. Có lẽ đây là điểm mà không phải ai cũng dễ dàng chấp nhận, nhưng trên thực tế, đạo phật hoàn toàn phù hợp với tinh thần này. Chính Đức Phật đã từng khuyên hàng đệ tử của ngài chú trọng đến việc thực hành để thành tựu giải thoát hơn là chấp trước vào các hình thức bên ngoài khác. Và điều này chỉ những ai bước vào thực hành mới có thể dễ dàng cảm thông…

Ở phần phụ lục của cuốn sách chúng tôi Hướng Dẫn Kỹ Thuật Niệm Thọ và Những Giới Luật dành cho thiền sinh muốn tham dự những khóa thiền theo truyền thống niệm thọ. Vì theo chúng tôi được biết, trong thời gian sắp tới các khóa thiền niệm thọ sẽ được tổ chức tại Việt Nam dưới sự hướng dẫn của những vị thầy trợ lý do T.S Goenka uỷ nhiệm. Mong rằng tài liệu này sẽ chuẩn bị cho các hành giả có một khái niệm tương đối để khỏi bỡ ngỡ khi tham dự các khóa thiền như thế này.

Cuối cùng, như các dịch phẩm trước, "**Thiền Ngay Bây Giờ"** được thành tựu và phổ biến rộng rãi là nhờ sự đóng góp của chư Phật tử gần xa, qua đây chúng tôi xin chân thành tri ân:
Anh Trương Vỹ Hùng, Bùi Như Ý… đã trang bị dàn máy vi tính và tận tình chỉ dẫn chúng tôi cách sử dụng để có được dịch phẩm đầu tiên do tự mình đánh lấy này.
Gia đình Hoàng Sơn & Kim Loan giúp đỡ chúng tôi về nhiều mặt, đặc biệt trong việc thiết kế bìa, dàn trang và xin giấy phép in ấn.
Upāsikā Ba Lang và nhóm Phật tử hải ngoại đã cúng dường Tạng Kinh Anh Ngữ; Anh chị Luân Mai sưu tầm tài liệu giúp cho công việc dịch thuật của chúng tôi được dễ dàng hơn.
Chư Phật tử gần xa, nhất là gia đình sư Phước Trí, SC Phước Huyền, cô Hồng, PT Diệu Trí đã hỗ trợ tịnh tài cho việc in ấn và phổ biến Giáo Pháp.
Xin chân thành cảm ơn niệm công đức và nguyện cầu Hồng Ân Tam Bảo gia hộ chư thí chủ và gia quyến thân tâm thường an lạc.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui, hạnh phúc.

Rừng Thiền Viên Không,
Quý Xuân năm Đinh Hợi.(21.04.2007)
T.K Pháp Thông

Lời Mở Đầu

Giả sử bạn có cơ hội để tự giải thoát mình khỏi mọi trách nhiệm của đời thường trong mười ngày, sống ở một nơi yên tĩnh, tách biệt với thế giới bên ngoài, để bảo vệ bạn khỏi những khuấy động. Trong nơi ấy những nhu cầu vật chất căn bản như chỗ ăn, chỗ ở sẽ được cung cấp sẵn cho bạn, và những người phụ giúp sẽ luôn luôn sẵn sàng để thấy rằng bạn được thoải mái một cách hợp lý. Đổi lại, bạn được trông đợi là chỉ cần tránh tiếp xúc với người khác và ngoài những họat động thiết yếu, bạn sẽ dành hết thì giờ thức của mình với mắt nhắm, giữ cho tâm bạn trên một đối tượng của sự chú tâm chọn sẵn. Liệu bạn có chấp nhận đề nghị đó không?
Giả sử bạn chỉ nghe nói rằng một cơ hội như thế có thật, và rằng những người giống như bản thân bạn chẳng những đang sẵn sàng mà còn háo hức muốn dành thì giờ nhàn rỗi của họ theo cách này. Bạn sẽ mô tả họat động của họ như thế nào? Có thể bạn nói rằng họ đang ngồi nhìn chằm hăm vào rốn[1], hay đang suy tư một điều gì; đó là một cách chạy trốn thực tại hay rút lui tinh thần; môt cách tự đê mê hay tự - xét mình; hướng nội hay nội quan. Dù hàm ý có là tiêu cực hay tích cực, ấn tượng chung vẫn cho thiền là một sự cô lập khỏi thế gian. Tất nhiên, có những kỹ thuật thiền họat động theo cách này. Song thiền không nhất thiết là một cách đào thoát. Nó cũng còn là một phương tiện cho chúng ta chạm trán với thế gian để hiểu rõ nó và hiểu chính chúng ta.
Mỗi người chúng ta dường như đã bị quy định để tin rằng thế giới thực nằm ở bên ngoài, rằng cách để sống trong cuộc đời là phải tiếp xúc với hiện thực bên ngoài, bằng cách tìm kiếm những dữ liệu vật chất và tinh thần đưa vào, từ bên ngoài. Hầu hết chúng ta chưa bao giờ lưu tâm đến những tiếp xúc bên ngoài nhiêu khê ấy để thấy ra những gì xảy ra bên trong (chúng ta). Ý tưởng làm thế nghe tựa hồ như đang chọn lối bỏ ra hàng giờ để nhìn vào mẫu thử nghiệm trên màn hình vô tuyến vậy. Chúng ta thích khám phá mặt bên kia của mặt trăng hay tận dưới đáy đại dương hơn là khám phá những chiều sâu ẩn tàng bên trong chúng ta.
Nhưng thực sự vũ trụ hiện hữu cho mỗi người chúng ta chỉ khi chúng ta kinh nghiệm được nó với thân và tâm (của chúng ta). Vũ trụ không ở nơi đâu khác, nó luôn luôn ở ngay hiện tại. Bằng cách khám phá thực tại đang là của chúng ta, chúng ta có thể khám phá thế gian. Trừ phi chúng ta thẩm sát thế gian bên trong bằng không chúng ta chẳng bao giờ hiểu được thực tại - chúng ta sẽ chỉ biết những điều chúng ta tin về nó, hay những khái niệm tri thức của chúng ta về nó. Tuy nhiên, nhờ quan sát chính mình chúng ta có thể đi đến cái biết trực tiếp về thực tại và biết cách đương đầu với nó theo hướng tích cực và sáng tạo nhất.
Một phương pháp khám phá thế gian bên trong là thiền Vipassanā hay thiền Minh Sát như đã được thiền sư Goenka dạy. Đây là một cách rất thực tiễn để khảo sát thực tại của chính bản thân và tâm chúng ta, để phanh phui và giải quyết hết những vấn đề ẩn tàng ở đó, để khai mở những tiềm lực chưa dùng đến và hướng nó vào sự tốt đẹp của bản thân và sự tốt đẹp của mọi người.
Vipassanā có nghĩa là "tuệ giác" trong tiếng Pāli cổ của Ấn Độ. Nó được xem là tinh yếu của giáo pháp Đức Phật, là sự thực nghiệm những chân lý hay sự thực mà ngài nói về. Tự thân Đức Phật đã đạt đến kinh nghiệm ấy bằng việc hành thiền, và do đó thiền là những gì chủ yếu ngài giảng dạy. Có thể nói những lời của ngài là những lưu tích về kinh nghiệm của ngài trong thiền, cũng như những hướng dẫn chi tiết về cách hành thiền như thế nào để đạt được mục đích mà ngài đã đạt, đó là thực chứng chân lý.
Phần lớn những điều này đã được chấp nhận một cách rộng rãi, nhưng vấn đề còn lại là làm thế nào để hiểu và hành theo được những chỉ dẫn mà Đức Phật đưa ra. Trong khi những lời dạy của

---

[1] Nhìn rốn muốn nói đến cách người hành thiền khi ngồi, đầu hơi cúi xuống, như đang nhìn vào rốn.

ngài được lưu trữ trong các bản kinh mà tính xác thực của nó đã được công nhận, thì sự giải thích về những hướng dẫn hành thiền của Đức Phật lại là khó nếu không có bối cảnh của một sự thực hành đang tồn tại.

Nhưng nếu một kỹ thuật hiện hành đã được duy trì qua không biết bao nhiêu thế hệ, đem lại chính cái kết quả mà Đức Phật đã mô tả, và nếu kỹ thuật ấy tuân theo chính xác những chỉ dẫn của ngài đồng thời còn làm sáng tỏ những điểm mà từ lâu dường như còn lờ mờ trong đó, kỹ thuật ấy chắc chắn đáng được xem xét. Vipassanā là một phương pháp như thế. Đó là một kỹ thuật đặc biệt ở tính giản dị của nó, ở chỗ phi giáo điều của nó, và trên hết ở kết quả mà nó đem lại.

Thiền Vipassanā được dạy trong các khóa thiền mười ngày, mở ra cho bất cứ ai thực lòng muốn học hỏi kỹ thuật và những ai về phương diện thân và tâm thích hợp để hành như vậy. Trong mười ngày, những người tham dự phải ở lại tại khu vực khóa thiền, không tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Họ tránh cả việc đọc và viết sách, cũng như ngưng lại những sinh hoạt tôn giáo thường ngày của họ, làm việc chính xác theo những hướng dẫn đã đưa ra. Trong suốt thời gian khóa thiền họ tuân thủ một căn bản giới luật bao gồm việc sống độc thân và tiết chế hết thảy các loại gây say. Họ cũng phải giữ yên lặng giữa họ trong chín ngày đầu khóa thiền, mặc dù họ được phép tự do thảo luận những vấn đề với người thầy và những vấn đề liên quan đến vật chất với những người quản lý.

Trong ba ngày rưỡi đầu những người tham dự sẽ thực hành một bài tập định tâm. Đây là giai đoạn dự bị cho kỹ thuật Minh Sát thích hợp, được giới thiệu vào ngày thứ tư của khóa thiền. Những bước thêm nữa trong việc thực hành sẽ được hướng dẫn mỗi ngày, sao cho đến cuối khóa thiền toàn bộ kỹ thuật xem như đã được giới thiệu hết nét đại cương. Vào ngày thứ mười sự yên lặng chấm dứt, các thiền sinh dần dần chuyển trở lại với lối sống hướng ngoại nhiều hơn. Khóa thiền kết thúc vào ngày thứ mười một.

Kinh nghiệm của mười ngày thiền rất có thể chứa đựng một số ngạc nhiên cho hành giả. Trước tiên, có lẽ thiền là một công việc thật vất vả! Quan niệm chung thường cho rằng thiền là một loại thư giãn hay ù lì không hoạt động, chẳng mấy chốc đã chứng tỏ là một quan niệm sai lầm. Người hành thiền cần phải có một sự áp dụng liên tục để sáng suốt hướng đến các tiến trình tâm theo một cách đặc biệt. Những hướng dẫn của người thầy là để nhắc thiền sinh làm việc với sức tinh tấn đầy đủ nhưng không chút căng thẳng. Tuy nhiên, cho đến khi họ biết cách làm thế nào để được như vậy, sự luyện tập có thể đã làm cho họ chán nản hoặc thậm chí kiệt cả sức.

Một ngạc nhiên khác, đó là mới đầu những tuệ giác có được do sự tự - quán chiếu rất có thể không phải hoàn toàn dễ chịu và sung sướng gì. Bình thường chúng ta có tính cách rất chọn lọc trong cái nhìn của chúng ta về chính bản thân mình. Khi chúng ta nhìn vào một tấm gương chúng ta cẩn thận tạo cho mình một điệu bộ đẹp nhất, một ấn tượng dễ ưa nhất. Cũng thế, mỗi người chúng ta ai cũng có một hình ảnh trong tâm về chính mình, hình ảnh ấy nhấn mạnh đến những phẩm chất đáng ngưỡng mộ nhất, giảm thiểu tối đa những khuyết điểm, và bỏ đi hoàn toàn một số mặt của nhân cách chúng ta. Chúng ta thấy cái hình ảnh mà chúng ta muốn thấy, chứ không phải hiện thực. Nhưng thiền Vipassanā là một kỹ thuật nhằm quan sát thực tại từ mọi góc độ. Thay vì biên tập cẩn thận hình ảnh của chính mình, người hành thiền đối diện với toàn bộ sự thực không qua kiểm duyệt. Một vài phương diện của sự thực ấy chắc chắn sẽ khó chấp nhận.

Thỉnh thoảng, sự thể dường như rằng, thay vì qua hành thiền chúng ta tìm được sự bình yên nội tại, chúng ta lại chẳng thấy gì ngoài sự giao động bất an. Mọi thứ trong khóa thiền có vẻ như không thể thực hiện được, không thể chấp nhận được: thời khóa biểu nặng nề, rồi tiện nghi, giới luật, những chỉ dẫn và lời khuyên của người thầy, và cả tự thân kỹ thuật cũng thế.

Tuy nhiên một ngạc nhiên khác, đó là những khó khăn rồi cũng qua đi. Ở một điểm nào đó người hành thiền học được cách thực hiện những nỗ lực sự tỉnh giác trong trạng thái buông xả, một sự quan tâm không dính mắc. Thay vì chiến đấu, họ bị lôi cuốn vào pháp hành. Giờ đây, những bất túc của tiện nghi dường như không quan trọng, giới luật trở thành một hỗ trợ vô cùng lợi ích, thời gian qua đi một cách nhanh chóng không còn để ý. Tâm càng lúc càng trở nên yên lặng như một hồ nước ở vùng núi lúc bình minh, phản chiếu rõ cảnh vật xung quanh nó và đồng thời hiển lộ chiều sâu của nó cho những ai quan sát kỹ hơn. Khi sự trong sáng này đến, từng khoảnh khắc sẽ tràn đầy sự khẳng định, tươi đẹp và bình yên.

Như vậy, người hành thiền khám phá ra rằng kỹ thuật thực sự hiệu quả. Mỗi bước tiếp nối dường như là một cú nhảy vọt, thế nhưng họ lại thấy mình có thể làm được điều đó. Vào cuối ngày thứ mười họ mới thấy rõ rằng từ lúc bắt đầu khóa thiền đến giờ mình đã trải qua một cuộc hành trình dài đến như thế nào. Có thể nói người hành thiền đã trải qua một quá trình tương tự như một ca phẫu thuật, để mổ một vết thương đầy mủ vậy. Cắt banh vết thương và ép mạnh trên đó để loại bỏ chất mủ ra sẽ rất đau đớn, nhưng nếu không làm như thế vết thương sẽ chẳng thể nào lành. Một khi chất mủ được loại ra, bạn thoát khỏi nó, và cũng thoát cái khổ do nó tạo ra, đồng thời phục hồi lại sức khoẻ đầy đủ. Tương tự, nhờ trải qua khóa thiền mười ngày, người hành thiền làm cho tâm nhẹ bớt những căng thẳng của nó, và hưởng được sự lành mạnh tinh thần lớn lao hơn. Tiến trình Vipassanā đã tạo ra những thay đổi tận sâu bên trong, những thay đổi mà sau khi kết thúc khóa thiền vẫn tiếp tục tồn tại. Người hành thiền thấy rằng bất cứ sức mạnh tinh thần nào có được trong suốt khóa thiền, bất cứ những gì đã học, đều có thể đem áp dụng trong đời sống hằng ngày vì lợi ích của bản thân và vì lợi ích của tha nhân. Cuộc sống trở nên ngày càng hòa hợp hơn, hiệu quả hơn và hạnh phúc hơn.

Kỹ thuật Vipassanā do thiền sư Goenka giảng dạy là kỹ thuật mà ông đã học từ thầy của ông, cố thiền sư Sayagyi U Ba Khin, Miến Điện, thiền sư U Ba Khin học từ Saya U Thet, một vị thiền sư nổi tiếng ở Miến Điện tiền bán thế kỷ vừa qua. Và Saya U Thet là học trò của Ledi Sayadaw, một vị thiền sư và học giả nổi tiếng của Miến Điện cuối thế kỷ mười chín và đầu thế kỷ hai mươi. Truy nguyên thêm, dù không có lưu trữ tên tuổi các bậc thầy của các truyền thống thọ niệm này, nhưng những người hành nó vẫn tin rằng thiền sư Ledi Sayadaw đã học thiền Vipassanā từ các bậc thầy theo đúng truyền thống và đã gìn giữ nó qua bao thế hệ kể từ những thời xa xưa, khi lời dạy của Đức Phật đầu tiên được truyền vào Miến Điện.

Tất nhiên kỹ thuật phù hợp với những chỉ dẫn của Đức Phật về thiền, với văn nghĩa giản dị nhất, chính xác nhất của những lời ngài dạy. Và quan trọng nhất, nó đưa ra những kết quả được xem là tốt đẹp, cụ thể và tức thời.

Tập sách này không phải là cuốn cẩm nang tự học để cho mọi người tự hành thiền Vipassanā, và những người sử dụng nó theo cách này được xem như đã tiến hành một cách hoàn toàn liều lĩnh. Kỹ thuật chỉ nên học trong một khóa thiền nơi đây có một môi trường thích hợp hỗ trợ người hành thiền và một người hướng dẫn đã được huấn luyện đúng đắn.

Nói chung thiền là một vấn đề nghiêm túc, đặc biệt là kỹ thuật thiền Vipassanā, kỹ thuật vốn liên quan đến những chiều sâu của tâm. Không nên tiếp cận nó một cách khinh suất hoặc cẩu thả. Nếu như việc đọc cuốn sách này khích lệ bạn muốn thử hành thiền Vipassanā, bạn có thể liên lạc với các địa chỉ liệt kê ở cuối cuốn sách để tìm xem khi nào và ở đâu những khóa thiền này được tổ chức.

Mục đích ở đây chỉ là muốn đưa ra một nét đại cương về phương pháp Vipassanā như nó đã được thiền sư S.N.Goenka giảng dạy, với hi vọng rằng điều này sẽ mở rộng sự hiểu biết của bạn về giáo pháp của Đức Phật và về kỹ thuật thiền được xem là tinh yếu của giáo pháp.

BỨC THÔNG ĐIỆP CHUNG VỀ HÒA BÌNH

Bài nói chuyện của S.N.Goenka tại Hội Nghị Thượng Đỉnh về Hòa Bình Thế Giới Thiên Niên Kỷ (Thứ 3).

Cuối tháng Tám năm 2000, Goenkaji[2] đã tham dự Hội Nghị Thượng Đỉnh Về Hòa Bình Thế Giới Thiên Niên Kỷ, một hội nghị quy tụ hơn 1000 nhà lãnh đạo tinh thần và tôn giáo trên thế giới. Bài nói chuyện này được nói trước các đại biểu tại một buổi họp trong Sảnh Đường của Đại Hội Đồng Liên Hiệp Quốc, dưới sự bảo trợ của ngài Tổng Thư Ký Liên Hiệp Quốc Kofi Annan. Mục đích của buổi họp là nhằm cổ xuý lòng khoan dung, nuôi dưỡng hòa bình, và khuyến khích sự đối thoại giữa các tôn giáo. Với rất nhiều điểm khác nhau được đưa ra, khả năng bất đồng được xem là mạnh mẽ. Trong phần trình bày của mình trước các đại biểu, Goenkaji đã cố gắng làm nổi bật những gì mà họ có chung, những gì mà đạo lộ tu tập tinh thần của các tôn giáo có chung đó là Pháp (Dhamma) phổ quát. Những nhận xét của ông đã được các đại biểu tiếp nhận với sự hoan hô không dứt.

Các bạn hữu, các vị lãnh đạo tinh thần và tôn giáo trên thế giới thân mến: Đây là một cơ hội tuyệt vời, nếu tất cả chúng ta cùng kết hợp và phục vụ nhân loại. Tôn giáo chỉ là tôn giáo khi nó kết hợp; nếu nó phân chia chúng ta, nó không còn là tôn giáo nữa.

Rất nhiều ý kiến đã được nêu ra ở đây, cả tán thành lẫn chống đối, về vấn đề cải đạo. Chẳng những tôi không chống đối lại việc cải đạo mà còn ủng hộ – nhưng với tôi sự cải đạo không phải từ một tổ chức tôn giáo này sang một tổ chức tôn giáo khác. Không, sự cải đạo phải từ khổ đau sang hạnh phúc, từ độc ác sang từ bi. Đó là sự cải đạo ngày nay chúng ta cần đến, và đó là những gì mà ở cuộc họp này chúng ta nên tìm cách để có được thành tựu.

Vùng đất Ấn Độ cổ xưa không những đã đưa ra một bức thông điệp về hòa bình và hòa hợp cho thế giới, cho toàn thể nhân loại, mà có còn làm hơn thế nữa: nó đưa ra một phương pháp, một kỹ thuật để thành tựu sự bình an và hòa hợp ấy. Đối với tôi dường như rằng nếu chúng ta muốn có sự bình an trong xã hội loài người, chúng ta không thể không lưu tâm đến cá nhân. Nếu không có sự bình an trong tâm của mỗi người, tôi không hiểu làm thế nào chúng ta có thể có được bình an trên thế giới. Nếu tôi có một tâm tháo động, luôn luôn đầy ắp những nóng giận, sân hận, ác ý và thù nghịch, làm thế nào tôi có thể đóng góp sự bình an cho thế gian? Tôi không thể bởi vì chính bản thân tôi không có sự bình an ấy. Do đó các bậc giác ngộ thường nói "***Trước hết hãy tìm sự bình an nơi chính bạn***". Chúng ta phải xét xem trong bản thân mình có thực sự bình an chưa đã. Các bậc hiền thánh của thế gian từng khuyên "***Hãy hiểu biết chính mình***". Ý nghĩa của lời khuyên ấy không chỉ là biết mình ở mức tri thức, hay chấp nhận nó vì tình cảm hoặc đức tin, mà phải thực chứng bằng sự trải nghiệm ở mức thực tiễn. Khi bạn trải nghiệm sự thực về chính con người bạn, trong chính bản thân bạn, ở mức thực tiễn, những vấn đề của cuộc sống sẽ tìm ra giải pháp của chúng.

Bạn bắt đầu hiểu quy luật của tự nhiên (thiên nhiên) – hay, nếu bạn thích, có thể gọi đó là quy luật của Thượng Đế Toàn Năng. Quy luật này có thể áp dụng chung cho tất cả mọi người: Khi tôi phát ra sân hận, ác ý, hoặc thù nghịch, tôi sẽ là nạn nhân đầu tiên của tâm sân hận ấy. Tôi là nạn nhân đầu tiên của chính cái sân hận hoặc thù nghịch mà tôi phát ra ở bên trong ấy. Trước tiên tôi tự hại mình, và chỉ sau đó tôi mới bắt đầu làm tổn hại đến những người khác. Đây là quy luật tự nhiên. Nếu tôi quan sát trong tự thân, tôi sẽ phát hiện ra rằng ngay khi có một tiêu cực nào đó nảy sinh trong tâm, liền tạo ra một phản ứng vật lý: thân tôi trở nên nóng bức và bắt đầu thiêu

---

[2] Goenkaji hay Ngài Goenka, là cách gọi tôn kính.

đốt; tim tôi đập nhanh và căng thẳng; tôi thực sự đau khổ. Khi tôi phát ra trạng thái tiêu cực và bị đau khổ như vậy, tôi không giữ nó cho riêng mình; thay vào đó tôi lại trút nó lên người khác. Tôi làm cho cả bầu không khí quanh tôi căng thẳng đến nỗi mà bất kỳ ai tiếp xúc với tôi cũng trở nên đau khổ. Mặc dù tôi nói về bình an và hạnh phúc, song cái quan trọng hơn lời nói vẫn là những gì đang diễn ra bên trong tôi. Và nếu tâm tôi thoát khỏi tiêu cực, quy luật của tự nhiên cũng bắt đầu làm việc. Giây phút tôi không có tiêu cực trong tâm, thiên nhiên – hay tôi: tôi cảm thấy thật bình an. Điều này tôi cũng quan sát ở bên trong mình.

Bất luận tôn giáo, truyền thống, hay xứ sở của bạn là gì, khi bạn phá vỡ quy luật tự nhiên và phát ra sự tiêu cực trong tâm, bạn chắc chắn phải đau khổ. Thiên nhiên tự nó sẽ đưa ra sự trừng phạt. Những ai phá vỡ hay vi phạm những qui luật của thiên nhiên sẽ cảm thọ cái khổ của hỏa ngục trong họ, ngay hiện tại. Hạt giống họ gieo hôm nay là hạt giống của hỏa ngục, và những gì chờ đợi họ sau khi chết sẽ không là gì khác ngoài lửa địa ngục. Tương tự, theo quy luật tự nhiên, nếu tôi giữ cho tâm mình trong sạch, đầy lòng từ ái và bi mẫn, tôi sẽ hưởng hạnh phúc của cõi trời ở bên trong (bản thân) ngay hiện tại. Và hạt giống mà tôi gieo sẽ thiên lạc như quả của nó sau khi chết. Dù tôi có tự gọi mình là một người Ấn giáo, một người Hồi giáo hay một người Thiên Chúa giáo… thì cũng không làm khác đi được: con người là con người; tâm con người là tâm con người.

Sự cải đạo được xem là cần thiết ngày hôm nay là làm sao chuyển từ tình trạng bất tịnh của tâm sang sự thanh tịnh của tâm. Và sự cải đạo này sẽ chuyển đổi con người theo những cách vô cùng kỳ diệu. Đó không phải là trò ma thuật hay phép lạ gì; đây là một khoa học về sự quan sát thuần túy những tương tác của tâm và vật chất hay danh và sắc bên trong tự thân. Bạn quan sát để thấy tâm cứ liên tục ảnh hưởng đến thân vật lý như thế nào, và thân ảnh hưởng đến tâm ra sao. Qua sự quan sát kiên nhẫn, quy luật của tự nhiên sẽ trở nên rõ ràng: bất cứ khi nào bạn phát ra tâm tiêu cực, bạn bắt đầu khổ đau; và bất cứ khi nào bạn thoát khỏi tiêu cực, bạn liền hưởng được sự bình an và hòa hợp. Kỹ thuật tự quan sát (bản thân) này bất kì ai cũng có thể thực hành được cả.

Được dạy bởi Bậc Giác Ngộ vào những thời xa xưa Ấn Độ, kỹ thuật đã lan truyền khắp nơi trên thế giới. Và cho đến ngày hôm nay, con người từ những cộng đồng khác nhau, từ những truyền thống và tôn giáo khác nhau đã đến học kỹ thuật này, và đều nhận được những lợi ích như nhau. Họ có thể cứ tiếp tục tự gọi mình là người theo Ấn giáo, Phật giáo, Hồi giáo hoặc Thiên Chúa giáo…Những cái mác tôn giáo này không quan trọng; con người là con người. Cái khác là ở chỗ qua việc thực hành họ trở thành con người phát triển tinh thần thực thụ, một con người đầy lòng từ ái và bi mẫn. Những gì họ đang làm đều có lợi ích cho chính bản thân họ và cho những người khác. Khi ai đó phát ra sự bình an trong tâm, toàn bộ bầu không khí quanh con người ấy được thấm nhuần với những rung động của bình an, và bất kỳ ai gặp gỡ con người ấy cũng hưởng được sự bình an. Sự thay đổi về mặt tâm linh này là sự cải đạo đích thực mà chúng ta cần phải có. Ngoài nó ra không có sự cải đạo nào khác ý nghĩa hơn.

Tôi xin được đọc cho quý vị nghe một bức thông điệp nhân ái mà Ấn Độ gởi cho thế gian. Được khắc trên đá 2300 năm trước, bức thông diệp này là những lời nhắn nhủ của Đại Đế Asoka (A-Dục), một nhà cai trị lý tưởng, giải thích cách cai trị của ông. Ông nói với chúng ta, “***Ta không nên chỉ biết tôn vinh tôn giáo của mình và miệt thị tín ngưỡng của người khác***”. Đây là một bức thông điệp quan trọng cho thời đại chúng ta. Do chỉ trích các truyền thống khác và khăng khăng rằng truyền thống của mình là tốt đẹp nhất, chúng ta đã tạo ra những khó khăn cho nhân loại. Asoka tiếp tục, “***Thay vào đó ta nên tôn vinh các tôn giáo khác vì lý do này hay lý do khác***”. Mỗi tôn giáo xứng đáng với tên gọi khi nó có một bản chất hiền thiện của từ ái, bi mẫn và thiện chí. Chúng ta nên tôn vinh tôn giáo vì bản chất này. Hình thức bề ngoài luôn luôn khác nhau; có rất nhiều những dị biệt trong các hình thức lễ nghi, hay tín ngưỡng. Chúng ta không cãi

nhau về những điểm ấy, mà thay vào đó là sự chú trọng vào bản chất nội tại của nó. Như Asoka nói, "***Do biết tôn vinh các tôn giáo khác ta không những giúp cho tôn giáo của mình phát triển, mà cũng còn giúp cho tôn giáo của những người khác phát triển. Bằng làm ngược lại, ta đã đào mồ chôn tôn giáo của chúng ta, và cũng làm tổn hại đến các tôn giáo khác***".
Có thể xem đây là lời cảnh báo nghiêm túc cho tất cả chúng ta. Bức thông điệp nói tiếp, "***Một người tôn vinh tôn giáo mình và chỉ trích các tôn giáo khác, họ có thể làm điều này do sùng kính tôn giáo của mình, nghĩ rằng 'Ta sẽ tán dương tôn giáo của ta', nhưng hành động của người ấy đã làm tổn hại tôn giáo của họ trầm trọng hơn***".
Cuối cùng, Asoka giới thiệu bức thông diệp về quy Luật Phổ Quát, bức thông điệp của Pháp (Dhamma): ***Mọi người hãy lắng nghe: "Hòa thuận là tốt, không nên cãi vả, chỉ trích nhau. Tất cả mọi người phải biết sẵn lòng lắng nghe giáo lý mà những người khác công bố***". Thay vì bất hòa và chỉ trích, chúng ta hãy xem trọng phần cốt lõi trong lời dạy của mỗi tôn giáo và lúc đó chúng ta sẽ có bình an thực sự, hòa hợp thực sự.

HẬN THÙ KHÔNG BAO GIỜ HÓA GIẢI ĐƯỢC HẬN THÙ

Sau những cuộc tấn công khủng bố ngày 11 tháng 9 năm 2011 ở nước Mỹ, Goenkaji[3]đã viết bức thông điệp sau để xuất bản ở mục "Thư Tín Thiền Minh Sát".

Thảm họa vừa rồi ở Nữu ước và Hoa Thịnh Đốn đã làm rúng động tất cả chúng ta. Chúng ta rất đau buồn cho những nạn nhân của thảm họa này. Và chúng ta cũng lấy làm buồn cho tất cả những con người vô tội đang phải sống trong bóng dáng của sự sợ hãi sau hậu quả của thảm họa này.

Khi có bóng tối thì ánh sáng cần đến.

Hành động khủng khiếp vừa qua đã khiến chúng ta phải lưu ý đến mặt đen tối của kỷ nguyên hiện đại. Nó cũng đặt lòng can đảm của chúng ta vào sự thử thách để đối diện với tình trạng bi thảm này. Tôi chắc rằng mỗi hành giả Minh Sát hẳn đã phát ra lòng từ ái và bi mẫn đối với tất cả những nạn nhân của thảm họa vừa qua. Chúng ta ước mong rằng những kẻ thủ phạm sẽ tỉnh ngộ lại và không tái diễn những tội ác như vậy nữa. Chúng ta lên án tội ác nhưng vẫn chỉ có lòng bi mẫn với kẻ gây tội. Chúng ta hiểu Quy Luật Phổ Quát của Tự nhiên, như Đức Phật đã dạy, "***Hận thù không diệt được hận thù, chỉ có tình thương mới diệt được hận thù. Đây là định luật vĩnh hằng***". Định luật này không liên quan gì đến Thiên Chúa giáo, Ấn giáo, Hồi giáo, Phật giáo, Do Thái giáo hay bất kỳ "giáo' nào khác. Tất cả những người yêu chuộng hòa bình đều hiểu điều này. Và ai là người không mong muốn hòa bình? Khi hàng triệu người trên thế giới chào nhau với: ***Salaam walekum*** - "*Cầu mong hòa bình luôn ở với bạn*" họ làm như vậy với cùng một lòng yêu mến hòa bình như nhau. Thầy Tôi, Sayagyi U Ba Khin, thường nói rằng, "*Sự thanh tịnh của tâm là mẫu số chung lớn nhất của mọi tôn giáo*". Không người nào với tâm thanh tịnh lại có thể cho phép mình làm những hành động hèn nhát như vậy.

Sẽ là một thảm họa to lớn khác nếu biến cố này tạo ra một làn sóng căm ghét đối với một cộng đồng đặc biệt nào đó. Kẻ tội bao giờ cũng rất ít so với người dân bình thường của một xã hội. Pháp (Dhamma) không phải giảng để khiển trách những người vô tội. Sự phân chia xã hội loài người thành những khu vực tôn giáo là ngược lại với Pháp. Pháp không bao giờ phân chia mà chỉ kết hợp. Đây chính là lúc để cho chúng ta bày tỏ tình đoàn kết với muôn vàn người Hồi giáo và Ả Rập yêu chuộng hòa bình. Đức Phật thường nói rằng mọi đức tính tốt và xấu đều tìm thấy trong tất cả các giai cấp của xã hội. Chúng ta hãy nhớ điều đó. Chớ để cho hành động hèn nhát của một vài người ảnh hưởng đến nhận thức của chúng ta về cả một tôn giáo. Chúng ta phải sống thật hòa bình trong giờ phút khủng hoảng này. "***Phúc thay là những sứ giả hòa bình: vì họ sẽ được gọi là con của Thượng Đế"!***

Chúng ta biết rằng tất cả những hành động như vậy đều là sản phẩm của sân hận và vô minh. Bởi thế chúng ta phải làm sao để loại trừ được những bất tịnh này ra khỏi tâm mọi người. Tất cả chúng ta hãy cùng nhau hành thiền và rải lòng từ ái cho tất cả những nạn nhân của thảm họa vừa qua ở Nữu Ước và Hoa Thịnh Đốn cũng như cho tất cả mọi người trên thế giới.

---

[3] Xem lại chú thích trước

Ý NGHĨA CỦA HẠNH PHÚC

Phỏng theo bài nói chuyện của Goenkaji tại Diễn Đàn Kinh Tế Thế Giới (World Economic Forum), Davos, Switzerland (Thụy Sỹ), tháng Giêng, năm 2000.

Những người đang tham dự diễn đàn này đều nằm trong nhóm người đặc biệt trên hành tinh của chúng ta. Nói chung họ nằm trong số những người giàu có nhất, có quyền lực nhất, thành đạt nhất trên thế giới. Ngay cả việc được mời tham dự Diễn Đàn Kinh Tế Thế Giới này cũng được xem như sự công nhận về những địa vị xuất chúng mà mỗi người tham dự đã đạt đến trong số những người ngang hàng với họ. Khi một người có tất cả sự giàu sang, quyền lực và địa vị mà bất kỳ ai cũng từng mong ước, họ có nhất thiết hạnh phúc không? Liệu tất cả những sự thành đạt và tự mãn mà họ đeo mang ấy có phải là "có tất cả" rồi không? Hay còn có một mức độ hạnh phúc to lớn hơn nữa con người có thể thành tựu?

Hạnh phúc là một trạng thái phù du. Nó trôi qua rất nhanh; khoảnh khắc này có mặt khoảnh khắc kế đã ra đi. Ngày nào mà mọi sự diễn tiến tốt đẹp với công việc của bạn, với tài khoản và gia đình của bạn, ngày ấy có hạnh phúc. Nhưng cái gì sẽ xảy ra khi điều bạn không mong muốn ập đến? Khi một điều gì đó hoàn toàn nằm ngoài quyền kiểm soát của bạn xảy ra làm xáo trộn hạnh phúc và hòa hợp của bạn?

Mỗi người trên thế gian, bất kể quyền lực và địa vị của họ, đều sẽ trải qua những giai đoạn trong đó những hoàn cảnh phát sinh được xem là nằm ngoài sự kiểm soát của họ và không theo ý thích của họ. Nó có thể là việc bạn khám phá ra rằng mình đang mắc một chứng bệnh hiểm nghèo; có thể là cái chết hay cơn bạo bệnh của một người gần gũi và thân thiết của bạn, cũng có thể là chuyện ly dị hay bạn phát hiện ra vợ (chồng) của mình ngoại tình. Đối với người đam mê sự thành công trong cuộc đời, có thể chỉ đơn giản là một sự thất bại nào đó, chẳng hạn như một quyết định làm ăn sai lầm, công ty của bạn bị mua lại và kết quả là bạn mất việc, bị thất cử, người nào khác được đề bạt vào địa vị bạn mong muốn, hay con cái của bạn bỏ nhà ra đi, hoặc nó bác bỏ hết mọi giá trị mà bạn trân quý. Bất kể bạn có giàu sang, thanh thế và quyền uy bao nhiêu chăng nữa cũng mặc, những sự kiện không mong muốn và thất bại như vậy thường tạo ra tình trạng đau khổ khôn xiết.

Kế đến là vấn đề: làm thế nào để đương đầu với những giai đoạn bất hạnh ấy, nếu không nó sẽ làm hỏng đi một cuộc sống lý tưởng? Những giai đoạn như thế chắc chắn sẽ đến ngay cả đối với một cuốc sống được xem là may mắn nhất. Bạn có xử sự được bằng một thái độ quân bình và buông xả hay bạn sẽ phản ứng lại bằng sân hận đối với tình trạng khổ đau mà bạn đang nếm trải? Bạn có mong muốn được trở lại cái hạnh phúc trước đó của bạn không? Thêm nữa, khi bạn bị đắm trước vào hạnh phúc và vào những gì luôn luôn diễn ra theo cách bạn muốn, thì cái khổ khi mọi sự không xảy ra theo ý bạn thậm chí còn trở nên to lớn hơn nữa. Thực sự là nó trở nên không thể chịu đựng nổi. Nó thường làm cho chúng ta phải dùng đến rượu để đối phó với những tình huống bất toại nguyện và chán chường ấy, và có khi còn dùng đến thuốc ngủ để có được sự nghỉ ngơi mà chúng ta cần hầu tiếp tục chịu đựng. Trong khi đó chúng ta vẫn nói với thế giới bên ngoài và chính bản thân mình rằng chúng ta cực kỳ hạnh phúc vì sự giàu sang, quyền lực và địa vị của chúng ta.

Tôi xuất thân từ một gia đình thương buôn và từng là một chủ doanh nghiệp cũng như thương gia từ lúc còn thiếu thời. Tôi đã xây dựng những nhà máy đường, nhà máy dệt, những xí nghiệp dệt chăn mền và thành lập các hãng xuất nhập khẩu có văn phòng ở khắp mọi nơi trên thế giới. Trong quá trình ấy, tôi làm ra rất nhiều tiền. Tuy nhiên, tôi cũng nhớ rõ mồn một cách tôi đã phản ứng như thế nào đối với những sự kiện trong công việc làm ăn của tôi cũng như đời tư của tôi trong suốt những năm ấy. Hằng đêm, nếu tôi không thành công trong một công việc mua bán nào đó ngày hôm ấy, tôi sẽ nằm trằn trọc hàng giờ để hình dung ra những gì đã đưa đến sai lầm

và những gì tôi cần phải làm lần tới. Ngay cả nếu tôi có đạt được thành công lớn ngày hôm đó tôi cũng sẽ nằm thao thức để tận hưởng sự mỹ mãn do tài năng của mình đem lại. Trong khi tôi nếm mùi thành công, kinh nghiệm ấy cũng chẳng phải là hạnh phúc hay sự bình an của tâm. Tôi thấy rằng sự bình an liên quan rất mật thiết với hạnh phúc và tôi thường chẳng có cả hai, bất kể đến tiền bạc và địa vị của tôi như một nhà lãnh đạo trong cộng đồng.

Tôi nhớ có một bài thơ rất được ưu chuộng liên quan tới vấn đề đang bàn này.

Dễ thay sống vui tươi;
Khi dòng đời êm trôi,
Như bài ca ngọt ngào.
Nhưng con người xứng đáng,
Là người có thể cười,
Khi mọi việc tiêu vong.

Mỗi người trong chúng ta sẽ đối phó như thế nào với những giai đoạn mà mọi việc đi đến "tiêu vong" hay thất bại hoàn toàn ấy mới là yếu tố chính của "ý nghĩa của hạnh phúc", bất kể đến tiền bạc, quyền lực và thanh thế của chúng ta.

Mọi người ai cũng muốn sống một cuộc sống hạnh phúc và đó là một nhu cầu cơ bản của con người. Muốn như vậy, ta phải có được hạnh phúc chân thực. Cái gọi là hạnh phúc mà chúng ta thọ hưởng nhờ có tiền bạc, quyền lực, và đắm chìm trong các dục lạc không phải là hạnh phúc chân thực. Hạnh phúc ấy rất mong manh, không bền và thoáng qua. Để có được hạnh phúc chân thực, hạnh phúc vững bền, trường cửu, chúng ta phải thực hiện một cuộc hành trình vào sâu trong tự thân và loại trừ hết mọi đau khổ, bất hạnh tồn chứa trong những mức sâu kín của tâm. Bao lâu còn có khổ đau ở tận sâu trong tâm mọi cố gắng để cảm nhận hạnh phúc ở mức bề mặt của tâm đều tỏ ra vô ích.

Kho chứa những đau khổ ở tận sâu trong tâm này cứ tiếp tục sinh sôi nảy nở bao lâu chúng ta còn tiếp tục phát ra những tiêu cực như nóng giận, sân hận, ác ý, và thù nghịch. Quy luật của tự nhiên là vậy, ngay khi chúng ta phát ra tiêu cực, khổ đau liền phát sanh. Chúng ta không thể nào cảm nhận được hạnh phúc và bình an khi chúng ta phát ra tiêu cực trong tâm. Bình an và tiêu cực không thể cùng tồn tại cũng như bóng tối và ánh sáng không thể ở chung với nhau vậy. Có một cách luyện tập rất khoa học và hệ thống do một nhà siêu - khoa học vĩ đại của đất nước Ấn Độ cổ xưa phát triển qua đó người ta có thể khám phá ra sự thực liên quan đến các hiện tượng tâm – thân hay danh – sắc ở mức kinh nghiệm. Kỹ thuật này được gọi là Vipassanā (Minh Sát), nghĩa là quan sát thực tại một cách khách quan, đúng như nó là.

Kỹ thuật này giúp cho người ta phát triển khả năng cảm nhận và hiểu biết tác động qua lại của tâm và vật chất trong cấu trúc vật lý (thân) của chính họ. Kỹ thuật Minh sát liên quan đến quy luật cơ bản của tự nhiên, đó là khi bất cứ một phiền não nào nảy sinh trong tâm, lập tức hai điều bắt đầu xảy ra ở mức vật lý. Một là hơi thở mất đi nhịp điệu bình thường của nó. Tôi bắt đầu thở nặng nề khi một tiêu cực nảy sanh trong tâm. Đây là một thực tại rất thô và rõ rệt mà ai cũng có thể cảm nhận. Đồng thời, ở một mức vi tế hơn, một phản ứng sinh hóa bắt đầu trong thân: Tôi cảm giác một cảm thọ vật lý trên thân. Mỗi phiền não làm phát sinh một cảm thọ thế này hay thế khác trên một phần nào đó của thân.

Đây là một giải pháp thực tiễn. Một người bình thường không thể nào quan sát được những phiền não trừu tượng của tâm: sợ hãi, nóng giận, dục vọng trừu tượng. Song với việc luyện tập và thực hành thích hợp, họ sẽ rất dễ quan sát hơi thở và các cảm thọ, cả hai đều liên quan trực tiếp đến những phiền não trong tâm.

Hơi thở và cảm thọ sẽ giúp tôi theo hai cách. Thứ nhất, ngay khi một phiền não khởi động trong tâm, hơi thở sẽ mất đi một nhịp điệu bình thường của nó. Nó bắt đầu la lên: "*Xem này, có cái gì*

trục trặc rồi đó!". Tương tự, các cảm thọ bảo tôi: "*Có cái gì đã trục trặc rồi.*" Tôi phải chấp nhận điều này. Lúc đó, sau khi đã được cảnh báo, tôi bắt đầu quan sát hơi thở, quan sát các cảm thọ, và tôi thấy rằng phiền não chẳng mấy chốc biến mất.

Hiện tượng tâm - vật lý này cũng giống như một đồng tiền có hai mặt vậy. Ở mặt này là những ý nghĩ hay những cảm xúc nảy sanh trong tâm. Ở mặt kia là các hơi thở và các cảm thọ xuất hiện trên thân. Mỗi ý nghĩ hay cảm xúc, ý thức hay vô thức, mỗi tâm phiền não đều thể hiện ra trong hơi thở hoặc cảm thọ của khoảnh khắc đó. Như vậy, nhờ quan sát hơi thở hoặc cảm thọ, bạn đang quan sát tâm phiền não. Thay vì chạy trốn vấn đề, bạn đối diện với thực tại như nó đang là. Lúc đó bạn thấy rằng phiền não mất đi sức mạnh của nó; nó không còn áp đảo được bạn như nó đã từng trong quá khứ. Nếu bạn kiên trì, phiền não cuối cùng biến mất hoàn toàn và bạn giữ được sự bình an và hạnh phúc.

Theo cách này, kỹ thuật Minh sát tự thân chỉ ra cho chúng ta thấy thực tại trên hai phương diện của nó: bên ngoài và bên trong. Con người luôn luôn tìm nguyên nhân những bất hạnh hay khổ đau của mình ở bên ngoài. Chúng ta luôn luôn đổ thừa hoàn cảnh và cố gắng thay đổi thực tại bên ngoài. Do phớt lờ thực tại bên trong, chúng ta không bao giờ hiểu được rằng nguyên nhân của khổ đau nằm ở bên trong, nằm nơi những phản ứng mù quáng của chính chúng ta.

Bạn càng thực hành kỹ thuật này nhiều bao nhiêu, bạn càng nhanh chóng thoát ra khỏi những tiêu cực bấy nhiêu. Dần dần tâm cũng khỏi những phiền não; nó trở nên thanh tịnh. Một cái tâm thanh tịnh luôn ngập tràn yêu thương, tình yêu thương không dính mắc hay tâm từ đối với tất cả mọi người; chan chứa lòng bi mẫn đối với những thất bại và khổ đau của người khác; chan chứa lòng hoan hỷ với những thành công và hạnh phúc của họ; ngập tràn sự xả ly khi đương đầu với bất kỳ hoàn cảnh nào.

Khi bạn tới được giai đoạn này, toàn bộ mô thức sống của bạn bắt đầu thay đổi. Bạn không còn làm bất cứ điều gì bằng thân hay bằng lời nói sẽ gây xáo trộn sự bình an và hạnh phúc của người khác được nữa. Thay vào đó, tâm quân bình chẳng những trở nên thật bình yên mà nó còn giúp cho người khác được bình yên nữa. Bầu không khí xung quanh một người như vậy sẽ được thấm nhuần với sự bình yên, hòa hợp và hạnh phúc chân thực, sự bình yên và hòa hợp này cũng bắt đầu có những ảnh hưởng đến những người khác.

Kinh nghiệm trực tiếp thực tại trong chính bản thân hay kỹ thuật quan sát này, được gọi là Vipassanā (Minh Sát) và nó là một cách trực tiếp và giản dị nhất để dẫn đến một cuộc sống hạnh phúc chân thực.

Tất nhiên, sống một cuộc sống hạnh phúc cũng còn có những yếu tố khác. Một số trong những yếu tố ấy thích hợp với những người đang tham dự diễn đàn này. Khi bạn có tất cả tiền bạc và của cải mà bạn từng mong muốn, làm thế nào có thể thực sự hưởng được những đặc ân ấy trong khi hàng triệu người trên thế giới còn không chắc lắm về bữa ăn kế của họ. Dĩ nhiên không có gì tuyệt đối sai với việc kiếm tiền để chu cấp cho bản thân bạn, cho gia đình bạn và cho những người nương tựa vào bạn, song bạn cũng phải trả lại một phần nào đó cho xã hội. Bạn có được sự giàu sang của mình là từ xã hội, vì thế bạn phải cho lại nó một cái gì đó. Thái độ của bạn cần phải là: "*Ta kiếm tiền cho bản thân nhưng ta cũng kiếm tiền cho tha nhân*."

Phương diện khác của hạnh phúc trong việc kinh doanh buôn bán là phải chắc chắn rằng bất cứ điều gì bạn làm để kiếm tiền cho mình sẽ không gây thiệt hại hay tổn thương cho những người khác. Đây là một trách nhiệm to lớn. Tiền kiếm được với giá phải trả là sự bình yên và hạnh phúc của đồng loại sẽ chẳng bao giờ đem lại hạnh phúc cho bạn. Hạnh phúc chân thực không phải là của cải, tài nghệ, sự giàu sang hay quyền thế. Nó là một trạng thái nội tại vốn xuất phát từ một cái tâm thanh tịnh và bình yên. Vipassanā là một khí cụ giúp mọi người thành tựu trạng thái ấy.

ĐỨC PHẬT VÀ NHÀ KHOA HỌC

Thực tại về thân (vật lý) không ngừng thay đổi trong từng sát na. Đây là những gì Đức Phật đã thực chứng bằng việc khảo sát chính bản thân ngài. Với tâm định mạnh mẽ, Đức Phật thể nhập sâu vào bản chất riêng của mình và thấy rằng toàn bộ cơ cấu vật chất được cấu thành bởi những tổng hợp sắc hay những hạt hạ nguyên tử nhỏ bé đang sanh và diệt liên tục. Trong một cái búng tay hay trong một cái chớp mắt, Ngài nói, mỗi trong những phân tử này sanh và diệt nhiều tỷ lần. "Không thể nào tin được", bất kỳ ai chỉ quan sát thực tại rõ rệt bề ngoài, vốn dường như rất rắn chắc, rất thường hằng, đều sẽ nghĩ như thế. Tôi thường cho rằng câu nói "nhiều tỷ lần" có thể chỉ là cách diễn đạt mang tính thành ngữ nhiều hơn chứ không nên hiểu theo nghĩa đen. Tuy nhiên, khoa học hiện đại đã xác nhận lời tuyên bố này.

Vài năm trước, một nhà khoa học Mỹ đã nhận giải thưởng Nobel về vật lý. Trong một thời gian dài ông đã nghiên cứu và tiến hành các cuộc thí nghiệm để biết được các hạt hạ nguyên tử cấu thành vũ trụ vật lý này. Người ta cũng đã biết được rằng những phân tử này sanh và diệt với vận tốc cực kỳ nhanh và lặp đi lặp lại rất nhiều lần. Sau đó nhà khoa học này quyết định chế tạo một dụng cụ để có thể đếm xem một phân tử sanh và diệt bao nhiêu lần trong một giây. Ông đã rất đúng khi gọi dụng cụ mà ông phát minh là một buồng bong bóng, và ông phát hiện ra rằng trong một giây mỗi hạt hạ nguyên tử sanh và diệt 10^{22} lần.

Sự thực mà nhà khoa học này khám phá cũng giống như sự thực mà Đức Phật đã tìm ra, nhưng giữa họ có một sự khác biệt lớn lao biết dường nào! Một số các thiền sinh người Mỹ của tôi đã tham dự những khóa thiền ở Ấn Độ sau đó trở về nước của họ, và họ đã đến thăm nhà khoa học này. Họ báo lại cho tôi biết rằng mặc dù sự thực là ông ta đã khám phá ra thực tại này, ông vẫn là một con người phàm tục với cái khối khổ thông thường mà mọi người bình thường vẫn có! Ông ta không hoàn toàn giải thoát khỏi khổ.

Không, nhà khoa học đó không làm sao trở thành một con người giác ngộ được, không thể nào thoát khỏi mọi khổ đau được, bởi vì ông đã không kinh nghiệm sự thực một cách trực tiếp. Những gì ông biết vẫn chỉ là trí tuệ thế gian. Ông tin sự thực này bởi vì ông có sự tin tưởng vào cái dụng cụ mà ông phát minh, song ông đã không tự thân kinh nghiệm trực tiếp sự thực.

Tôi không có gì phải chống lại con người này cũng không có gì phải chống lại khoa học hiện đại. Tuy nhiên, chúng ta không nên chỉ là nhà khoa học nghiên cứu thế giới bên ngoài. Giống như Đức Phật, chúng ta cũng nên là một nhà khoa học nghiên cứu thế giới bên trong tự thân chúng ta, để kinh nghiệm sự thực một cách trực tiếp. Sự thực chứng cá nhân về sự thực hay chân lý sẽ tự động thay đổi mô thức thói quen của tâm nhờ đó bạn bắt đầu sống theo sự thực. Mỗi hành động bạn làm sẽ hướng trực tiếp đến sự tốt đẹp của cá nhân bạn và sự tốt đẹp của những người khác. Nếu kinh nghiệm nội tại này bị bỏ qua, khoa học rất có thể sẽ bị lạm dụng vào những mục đích hủy diệt. Song nếu chúng ta trở thành những nhà khoa học nghiên cứu về thực tại bên trong, chúng ta sẽ sử dụng thích đáng khoa học cho hạnh phúc của tất cả chúng sanh.

TÔN GIÁO

Đây là bài thứ hai trong ba bài nói chuyện tại Diễn Đàn Kinh Tế Thế Giới, Davos, Thụy Sỹ, tháng Giêng, năm 2000.

Tốt đẹp thay hôm nay tất cả chúng ta lại gặp nhau ở đây để thảo luận về những phương diện khác nhau của tôn giáo. Không phải tôn giáo này hay tôn giáo nọ mà tôn giáo theo nghĩa đích xác của nó.

Có hai phương diện rất ý nghĩa của tôn giáo, một trong hai phương diện đó được xem như cốt lõi của tôn giáo, tinh hoa của tôn giáo, và hết sức quan trọng. Đó là sống một cuộc sống đạo đức, đầy lòng từ ái, bi mẫn, thiện chí, và khoan dung.

Về bản chất, tôn giáo nào cùng giảng dạy đạo đức. Đây là mẫu số chung lớn nhất của mọi tôn giáo.

Một đời sống đạo đức là một đời sống ở đây người ta biết tránh mọi hành động bằng thân hay bằng lời nói nào gây xáo trộn sự bình yên và hòa hợp của những chúng sinh khác. Một đời sống đạo đức luôn luôn thoát khỏi những tiêu cực như nóng giận, sân hận, ác ý, và thù nghịch.

Một đời sống đạo đức là một đời sống tôn giáo đích thực ở đây người ta sống trong bình yên và hòa hợp với chính mình và không phát ra gì khác ngoài sự bình yên và hòa hợp đối với tha nhân.

Một đời sống tôn giáo thực thụ là một "*nghệ thuật sống*", một nguyên tắc cư xử hợp với đạo đức, là một cuộc sống hiền thiện và lành mạnh trong tinh thần hòa hợp vui vẻ. Một đời sống tôn giáo thực thụ luôn luôn lợi ích cho chính mình, lợi ích cho tha thân, và lợi ích cho toàn thể xã hội loài người.

Một con người tôn giáo thực sự là một con người đạo đức, một người sống với cuộc sống đạo đức, với một cái tâm đã khéo kiểm soát và khép vào cương kỷ. Một người với một tấm lòng trong sạch luôn luôn sôi nổi với từ ái bi mẫn. Một con người tôn giáo thực sự như vậy có thể từ bất kỳ xứ sở nào, giày hay nghèo, có học thức hay thất học. Mỗi con người đều có thể trở thành một con người tôn giáo đích thực như vậy.

Sống một cuộc sống đạo đức với một cái tâm đã khéo kiểm soát, khéo khép vào cương kỷ và với một tấm lòng trong sạch đầy từ ái và bi mẫn không phải là độc quyền của bất kỳ một tôn giáo nào. Nó dành cho tất cả. Nó vượt qua mọi chướng ngại bộ phái. Nó luôn luôn phi bộ phái. Nó luôn luôn mang tính phổ quát. Nó luôn luôn là của chung.

Nếu người ta thực hành được tinh quý của tôn giáo như vậy thì không còn lý do gì cho các cuộc xung đột hay bất đồng quan điểm giữa những con người trên thế gian bất kể tôn giáo của họ là gì. Mọi thành viên trong xã hội loài người có thể thọ hưởng sự bình yên chân thực, hòa hợp chân thực, và hạnh phúc chân thực nhờ giữ gìn tinh túy của tôn giáo này.

Tuy nhiên còn có một phương diện khác của tôn giáo. Đó là cái vỏ bề ngoài của tôn giáo. Cái vỏ này đòi hỏi phải có những lễ nghi, nghi thức, v.v…. mà rất có thể sẽ biến thành những hình thức sùng bái khác nhau. Mỗi tôn giáo có những niềm tin mang tính triết lý và thần thoại khác nhau của riêng nó, mỗi trong số đó rất có thể biến thành những giáo điều, tín ngưỡng mù quáng và đức tin mù quáng.

Trái với sự giống nhau về cốt lõi đạo đức bên trong, cái vỏ cứng bề ngoài này phô bày một sự khác nhau rất lớn. Một tôn giáo mang tính bộ phái có tổ chức hẳn hoi đều có những hình thức lễ nghi, nghi thức, sự sùng bái, đức tin và giáo điều của riêng nó. Tín đồ của những tôn giáo có tổ chức như vậy thường phát sanh một sự chấp thủ dữ dội vào các hình thức lễ nghi, tín ngưỡng, và giáo điều của họ, xem đó như những phương tiện cứu độ duy nhất. Những con người lầm lạc như vậy thậm chí có thể không có chút từ ái, bi mẫn và thiện chí nào đối với tha thân, tuy thế họ vẫn

có cảm tưởng rằng họ là những con người tôn giáo bởi vì họ đã thực hiện được những hình thức lễ nghi thế này, thế nọ hoặc bởi vì họ có đức tin đầy đủ nơi tín ngưỡng của họ. Thực sự ra họ đang tự mê hoặc mình và bỏ qua tinh hoa của pháp hành được xem là bản chất đích thực của tôn giáo.

Và còn có một phần rất tệ hại của cái vỏ bề ngoài này.

Những người chấp chặt vào tín ngưỡng riêng của họ thường tin chắc rằng tín đồ của các tôn giáo có tổ chức khác là những người vô tín ngưỡng và do đó sẽ chẳng bao giờ nếm được sự cứu rỗi. Họ còn tin chắc rằng cải hóa được người khác theo đạo của mình là một việc làm có phước báu lớn lao và vì vậy mà họ áp dụng đủ mọi biện pháp kể cả cưỡng bức.

Niềm tin mù quáng của tín đồ các tôn giáo có tổ chức như vậy rất có thể sẽ biến thành trào lưu chính thống cuồng tín. Nó dẫn đến những cuộc tranh cãi, những sự mâu thuẫn, những đối đầu thô bạo và thậm chí những cuộc chiến tranh đẫm máu mà kết quả là bao nỗi tang thương đau khổ trong xã hội, xoá sạch mọi sự bình yên và hòa hợp của nó. Và tất cả những điều này được người ta làm nhân danh tôn giáo. Thật là một nỗi bất hạnh to lớn cho thế giới loài người này vậy.

Khi những cái vỏ bề ngoài của tôn giáo trở nên quan trọng quá mức như vậy thì cái lõi đạo đức bên trong sẽ mất đi.

Đôi khi người ta còn cảm thấy rằng không thể có một tôn giáo mà không có cái vỏ cứng bên ngoài, dù cái vỏ ấy có thể là điều không ai muốn. Song những thí nghiệm thành công đã được thực hiện trong quá khứ và ngay cả ngày nay cho thấy, một trăm phần trăm mọi người đều cho cốt lõi đạo đức bên trong là quan trọng, bỏ qua cái vỏ bề ngoài như hoàn toàn không thích hợp. Phương pháp để áp dụng thành công điều này gọi là thiền Minh Sát (Vipassanā) vẫn còn tồn tại.

HẠT GIỐNG VÀ TRÁI

Nhân như thế nào, quả sẽ như vậy. Hạt giống như thế nào, trái sẽ như thế. Hành động (nghiệp) như thế nào, quả báo cũng không sai.

Trên cùng một thửa đất người nông dân kia trồng hai hạt giống: Một hạt của mía, và hạt kia của *neem*, một loại cây vùng nhiệt đới rất đắng. Hai hạt giống trên cùng một mặt đất, nhận cùng một thứ nước, cùng ánh nắng mặt trời, cùng một bầu không khí; thiên nhiên còn cho cả hai cùng một chất bổ dưỡng. Hai cây bé nhô lên và bắt đầu phát triển. Và điều gì đã xảy ra với cây *neem*? Nó đã phát triển với vị đắng ngắt trong từng thớ thịt, trong khi cây mía lại lớn lên với từng thớ thịt của nó thơm mát ngọt ngào. Tại sao thiên nhiên, hay, nếu bạn thích, tại sao Thượng Đế lại quá tốt bụng với cây này và quá độc ác với cây kia? Không, Không, thiên nhiên không tốt bụng cũng chẳng độc ác. Thiên nhiên làm việc theo những qui luật cố định của nó. Thiên nhiên chỉ giúp cho tính chất của hạt giống thể hiện ra. Tất cả chất bổ dưỡng chỉ là để giúp cho hạt giống bộc lộ tính chất đặc biệt nằm ngầm bên trong nó ra mà thôi. Hạt giống của cây mía có tính chất ngọt ngào; do đó cây của nó sẽ chỉ có vị ngọt. Hạt giống của cây *neem* có tính chất đắng; nên cây của nó sẽ không có gì ngoài vị đắng. Hạt giống như thế nào trái sẽ như thế đó là vậy.

Người nông dân đi đến cây neem, cúi lạy ba lạy, nhiễu quanh nó 108 vòng, và rồi dâng cúng hương hoa, đèn nến, và trái cây. Sau đó ông bắt đầu nguyện, "*Ôi thần neem, xin ngài hoan hỷ cho con những trái xoài ngọt ngào, con mong muốn có được những trái xoài ngọt ngào!*". Vị thần neem tội nghiệp kia làm sao có thể cho ra những trái xoài ngọt ngào được, ông không có quyền năng gì để làm được như vậy. Nếu ai đó muốn có những trái xoài ngọt, họ phải trồng hạt giống của cây xoài. Lúc đó họ chẳng cần phải khóc lóc van xin ai giúp đỡ làm gì. Vì trái mà họ thu hoạch sẽ chỉ là những trái xoài ngọt. Hạt giống như thế nào, trái sẽ như vậy.

Cái khó của chúng ta, cái vô minh của chúng ta là ở chỗ chúng ta vẫn cứ không chịu để ý khi chúng ta gieo trồng những hạt giống. Chúng ta cứ tiếp tục trồng những hạt giống của cây *neem*, nhưng khi thời vụ cho trái tới chúng ta mới bất ngờ thông báo, chúng ta muốn có những trái xoài ngọt. Điều này làm sao có thể được.[4]

---

[4] Dựa trên A.I.xvii, Eka dhamma Pāli

SÂN HẬN

Đây là bài cuối trong ba bài nói chuyện của Goenkaji[5] tại Diễn Đàn Kinh Tế Thế Giới, Davos, Thụy Sỹ, Tháng Giêng, năm 2000.

Điều gì sẽ xảy ra khi một người sân hận? Quy luật tự nhiên cho thấy rằng khi người nào phát ra sân hận họ sẽ là nạn nhân đầu tiên của nó. Bạn chắc chắn sẽ trở nên đau khổ khi bạn phát ra sân hận cho dù hầu hết mọi lần bạn không nhận ra rằng bạn đang tự hại mình do nổi sân như vậy. Ngay cả nếu ai đó nhận ra được điều này, sự thực là họ không thể tự mình tránh khỏi sân hận; tự mình thoát ra khỏi cơn giận. Bây giờ chúng ta hãy xem tại sao người ta lại trở nên sân hận.
Sự thực hiển nhiên cho thấy là sân hận phát sinh khi một điều gì đó không vừa ý xảy ra, khi một người nào đó gây chướng ngại cho việc hoàn thành những ước muốn của bạn, khi người nào đó sỉ nhục bạn hoặc khi người nào đó trong lúc nói sau lưng đã bộc lộ những nhận xét có vẻ khinh thường bạn. Tất cả những lý do đại loại như vậy khiến cho người ta bùng lên ngọn lửa sân hận và là những lý do rõ rệt khiến cho người ta trở nên giận dữ. Bây giờ thử hỏi liệu có thể một người có thể có rất nhiều quyền lực đến độ không ai dám nói hay làm điều gì nghịch ý anh ta không? Điều này chắc chắn là không thể có. Ngay cả với người quyền thế nhất trên thế gian này, những điều không mong muốn vẫn có thể xảy ra và anh ta hay cô ta hoàn toàn bất lực trong việc ngăn chặn nó. Cho dù chúng ta có thể ngăn được một người không cho xỉ vả chúng ta hay nói điều gì đó chống lại chúng ta thì cũng không có gì bảo đảm được rằng người này sẽ không lặp lại việc ấy.Tuy nhiên trong khi chúng ta không thể thay đổi được thế gian bên ngoài theo ước muốn của chúng ta, chúng ta chắc chắn có thể thay đổi chính bản thân chúng ta để loại trừ cái khổ mà chúng ta phải chịu do phát sinh ra sân hận. Để làm được điều này chúng ta phải truy tìm nguyên nhân sâu xa của sân hận trong chính bản thân chúng ta thay vì bên ngoài.
Chúng ta phải hiểu lý do đích thực khiến cho sân hận phát sinh ở bên trong chúng ta. Chẳng hạn từ quan điểm của Vipassanā hay thiền Minh sát, chúng ta hiểu lý do đích thực khiến chúng ta nếm trải sân hận nằm ở bên trong chúng ta. Nếu bạn học được nghệ thuật quan sát thực tại trong chính bản thân bạn thì điều sẽ trở nên thật rõ ràng cho bạn ở mức kinh nghiệm rằng lý do đích thực khiến phát sinh sân hận nằm ở bên trong chứ không phải bên ngoài.
Ngay khi bạn gặp môt điều không vừa ý nào đó ở bên ngoài, liền có một cảm thọ ở trên thân. Và do đối tượng là không vừa ý nên cảm thọ sẽ rất khó chịu. Chính ra chỉ sau khi cảm giác cảm thọ khó chịu (thọ khổ) này bạn mới phản ứng lại với sân. Nếu bạn học được cách làm thế nào để quan sát những cảm thọ trên thân này với thái độ bình thản hay xả ly không phản ứng lại chúng, bạn sẽ thoát ra khỏi thói quen cũ của bừng bừng nổi giận và tự làm hại mình. Thực hành minh sát sẽ giúp bạn phát triển được khả năng quan sát mọi loại cảm thọ khác nhau mà bạn kinh nghiệm trên những thân phần khác nhau từ lúc này đến lúc khác và giữ được thái độ xả do không phản ứng lại với chúng. Thói quen cũ của bạn trước đây là khi bạn cảm giác một cảm thọ dễ chịu (thọ lạc) bạn sẽ phản ứng lại với tham ái và chấp thủ, và khi bạn cảm giác những cảm thọ khó chịu bạn liền phản ứng lại nóng giận và sân hận. Vipassanā dạy bạn biết quan sát mọi cảm thọ, cả dễ chịu lẫn khó chịu, một cách khách quan và giữ thái độ xả với sự hiểu biết rằng mọi cảm thọ đều có bản chất sanh và diệt hay vô thường. Không có cảm thọ nào tồn tại vĩnh hằng cả.
Nhờ thực hành thường xuyên việc quan sát cảm thọ một cách xả ly bạn thay đổi được lề thói quen của phản ứng mù quáng tức thời đối với các cảm thọ này. Như vậy, trong cuộc sống hằng ngày, bất cứ khi nào bạn tiếp xúc với một điều gì không vừa lòng, bạn để ý thấy rằng một cảm

[5] Xem lại chú thích trước

thọ khó chịu đã phát sanh trong thân và bạn bắt đầu quan sát nó, không để cho đùng đùng nổi giận như trước. Dĩ nhiên, phải mất một thời gian mới đạt đến được giai đoạn ở đây bạn hoàn toàn giải thoát khỏi sân hận. Song khi bạn thực hành Vipassanā ngày một nhiều hơn bạn sẽ nhận ra rằng giai đoạn bạn lăn quay trong sân hận đang trở nên ngày càng ngắn hơn. Cho dù bạn không thể cảm giác được cảm thọ liền khi nó khởi lên, có thể sau một ít phút bạn mới bắt đầu nhận ra rằng do phản ứng mù quáng của sân hận bạn đang làm cho các cảm thọ thậm chí căng thẳng hơn, bằng cách ấy cũng tự làm cho mình đau khổ hơn. Ngay khi bạn nhận ra sự kiện này thì bạn cũng bắt đầu thoát khỏi sân hận. Với việc thực hành Minh sát đều đặn giai đoạn nhận thức được khổ đau liên quan đến cảm thọ khổ này sẽ ngày cảng trở nên ngắn hơn khi bạn hiểu được tức thời sự tai hại mà bạn đang tự gây ra cho mình do phát ra sân hận. Đây là cách duy nhất để tự giải thoát bản thân khỏi thói quen phản ứng điên rồ với sân hận này.
Dĩ nhiên cũng có một cách khác là ngay khi bạn nhận ra rằng mình đã phát sanh sân hận bạn có thể chuyển hướng sự chú ý của mình sang một đối tượng khác nào đó và nhờ kỹ thuật này bạn có thể cảm nhận như mình đang thoát ra khỏi sân hận. Tuy nhiên, thực sự chỉ có phần bề mặt của tâm thoát ra khỏi sân hận. Tận sâu bên trong bạn vẫn tiếp tục sôi sục với ngọn lửa sân vì bạn đã không đoạn trừ được sân mà chỉ đè nén nó. Vipassanā dạy bạn không chạy trốn thực tại mà, thay vào đó, đối diện với thực tại và bắt đầu quan sát cơn giận trong tâm và cảm thọ khó chịu trong thân một cách khách quan. Nhờ quan sát thực tại của những cảm thọ khó chịu trong thân bạn không chuyển hướng sự chú ý của mình sang một nơi khác cũng không đè nén cơn giận của bạn vào mức sâu hơn của tâm. Nếu bạn tiếp tục duy trì việc quan sát các cảm thọ một cách buông xả bạn sẽ nhận thấy rằng, một cách tự nhiên, cơn giận đã khởi lên ấy trở nên càng lúc càng yếu đi và cuối cùng thì biến mất.
Sự thực là có một rào cản giữa phần tâm nhỏ, đó là bề mặt của tâm, với phần tâm lớn hơn, phần tâm thường được gọi là tiềm thức (hay tâm hữu phần - bhavanga). Phần tâm lớn nằm ở mức sâu kín nhất này luôn luôn tiếp xúc với các cảm thọ của thân và đã trở thành kẻ nô lệ cho mô thức thói quen phản ứng mù quáng đối với những cảm thọ này. Do lý do này hay lý do khác mà có những loại thọ khác nhau ở khắp toàn thân trong từng sát na. Nếu cảm thọ là dễ chịu hay lạc thời mô thức thói quen là phản ứng lại với tham ái và chấp thủ và nếu cảm thọ là khó chịu hay khổ mô thức thói quen là phản ứng lại với ác cảm và sân hận. Do sự ngăn cách giữa phần bề mặt nhỏ bé của tâm và phần tâm còn lại nên phần bề mặt hoàn toàn không hay biết về sự kiện rằng sự phản ứng không ngớt này đang diễn ra ở mức sâu hơn. Vipassanā sẽ giúp bạn phá bỏ rào cản này và toàn bộ cơ cấu tâm trở nên rất ý thức. Nó sẽ cảm giác được các cảm thọ từ sát na này đến sát na khác và, với sự hiểu biết về quy luật vô thường, nó giữ được thái độ bình thản hay buông xả. Thật dễ luyện tập cho mức bề mặt của tâm giữ được thái độ bình thản với sự hiểu biết ở mức tri thức song bức điện văn của sự hiểu biết tri thức ấy lại không đến được mức sâu hơn của tâm bởi vì rào cản này. Khi rào cản này bị Vipassanā phá bỏ toàn bộ, tâm duy trì liên tục sự hiểu biết về quy luật vô thường đồng thời mô thức thói quen phản ứng mù quáng bắt đầu thay đổi. Đây là cách tốt nhất để bạn tự giải thoát mình ra khỏi khổ đau của sân hận.

NHỮNG VIÊN SỎI VÀ GHÈ BƠ LỎNG

Ngày nọ, một thanh niên vừa đi vừa khóc sướt mướt đến gặp Đức Phật; anh ta không thể nào ngưng tiếng khóc. Đức Phật hỏi anh ta, "Có chuyện gì thế, này chàng trai?"
"Bạch Ngài, cha con vừa mất hôm qua."
"Thế à, có thể làm được gì nào? Nếu ông ta đã chết, khóc lóc cũng chẳng làm ông ta sống lại."
"Vâng, thưa Ngài, con hiểu điều đó; khóc lóc sẽ không làm cho cha con sống lại được". Nhưng con tìm đến Ngài, bạch Đức Thế Tôn, với một lời thỉnh cầu đặc biệt: xin Ngài hoan hỷ làm một điều gì đó cho người cha đã chết của con!"
"Ồ? Ta có thể làm được điều gì cho người cha quá cố của con nào?"
"Bạch Ngài, xin Ngài hoan hỷ làm một điều gì đó. Ngài thực là một đấng quyền năng, chắc chắn Ngài có thể làm được điều đó. Cứ nhìn xem, các vị giáo sĩ, các thầy tu làm phép xá tội, và các vị khất sĩ làm đủ mọi loại nghi lễ để giúp cho người chết. Ngay khi nghi lễ được thực hiện ở đây, cửa thiên đường liền bị chọc thủng và người chết được tiếp nhận vào đó; họ có được một tấm giấy phép nhập cảnh. Bạch Ngài, Ngài có quyền năng như vậy! Nếu Ngài thực hiện một nghi lễ cho cha con, chẳng những ông sẽ nhận được giấy nhập cảnh, mà không chừng ông còn được cấp một tấm Thẻ Xanh (Green Card), thường trú nữa đấy! Xin Ngài hãy hoan hỷ làm điều gì đó giúp cho cha con!
Gã thanh niên tội nghiệp bị sầu khổ áp đảo đến mức không còn biết nghe một lý lẽ hợp lý nào nữa. Đức Phật phải dùng cách khác để giúp anh ta hiểu. Vì thế Ngài nói, "Thôi được rồi. Hãy đi ra chợ mua hai cái ghè[6] bằng đất mang về đây". Người thanh niên rất sung sướng, nghĩ rằng Đức Phật đã đồng ý thực hiện một nghi lễ cho cha mình. Anh ta chạy vội ra chợ và mua hai chiếc ghè mang về. "Được rồi," Đức Phật nói, "hãy đổ đầy bơ lỏng vào ghè này." Người thanh niên làm theo. "Hãy đổ đầy sỏi vào ghè kia". Anh ta cũng làm theo. "Bây giờ hãy đậy kín các miệng ghè lại cho cẩn thận". Anh ta làm theo. "Xong đem đặt các ghè ấy vào trong hồ nước ở đằng kia". Người thanh niên làm đúng như vậy, và cả hai chiếc ghè đều chìm xuống đáy. "Bây giờ," Đức Phật nói, "hãy đem đến đây một cây gậy thật lớn và đập bể những cái ghè ấy ra". Người thanh niên rất sung sướng, nghĩ rằng Đức Phật đang thực hiện một nghi lễ kỳ diệu cho cha mình.
Theo phong tục cổ Ấn Độ, khi một người chết, con trai họ sẽ mang cái xác vào nghĩa địa, đặt nó lên giàn thiêu, và châm lửa đốt. Khi cái xác này cháy được phân nửa, người con trai lấy một cây gậy lớn và đập vỡ toang cái sọ ra. Và theo niềm tin cổ truyền, ngay khi cái sọ toác ra ở trần gian này, thì cửa thiên đàng ở trên đó cũng mở ra. Vì thế lúc này người thanh niên tự nhủ, "Xác cha ta đã thiêu ra tro ngày hôm qua rồi. Có lẽ bây giờ Đức Phật muốn ta đập bể những cái ghè này như một biểu tượng chăng"! Anh ta rất vui mừng với nghi lễ ấy.
Cầm lấy cây gậy theo lời Đức Phật nói, người thanh niên đánh thật mạnh và cả hai chiếc ghè đều vỡ toang. Ngay lập tức chất bơ lỏng chứa trong một chiếc ghè nổi lên và bắt đầu trôi lềnh bềnh trên mặt nước. Còn những viên sỏi trong chiếc ghè kia đổ ra mà vẫn chìm dưới đáy hồ. Lúc ấy Đức Phật nói "Tốt lắm, này chàng trai, Như Lai đã làm nhiều tới mức này rồi. Bây giờ hãy đi mời tất cả các vị giáo sĩ và những người làm phép mầu nhiệm lại và bảo họ tụng kinh và cầu nguyện: "Hỡi những viên sỏi kia, hãy nổi lên, hãy nổi lên! Hỡi bơ lỏng hãy chìm xuống, chìm xuống"! Để ta xem sự việc diễn ra như thế nào".
"Ồ bạch Ngài, Ngài có nói đùa không đấy chứ! Sao chuyện đó có thể xảy ra được, bạch Ngài? Những viên sỏi nặng hơn nước, chúng chắc chắn phải ở lại dưới đáy hồ. Những viên sỏi ấy

---

[6] Cái ghè: một loại bình bằng đất tựa như cái lu nhưng nhỏ hơn.

không thể nổi lên được đâu, bạch Ngài; đây là quy luật tự nhiên! Bơ lỏng nhẹ hơn nước, nó chắc chắn cứ nổi trên mặt nước, chớ không thể chìm xuống được: đây cũng là quy luật tự nhiên!”
“Này chàng trai, anh biết khá nhiều về quy luật tự nhiên đấy, song anh lại không hiểu quy luật tự nhiên này: nếu suốt cuộc đời mình cha anh đã làm những nghiệp nặng giống như những viên sỏi, ông ta buộc phải đi xuống (các cõi khổ); ai có thể mang ông lên được? Và nếu mọi hành động của ông đều nhẹ như bơ lỏng này, ông ta chắc chắn sẽ đi lên; ai có thể kéo ông ta xuống được?”
Chúng ta hiểu được quy luật của tự nhiên và sống theo quy luật ấy sớm chừng nào, chúng ta sẽ thoát khỏi khổ đau sớm chừng ấy vậy”.

MÔN BƠI LỘI HỌC

Một vị giáo sư trẻ nọ có lần đi du lịch bằng đường biển. Anh là một người học thức uyên bác với một cái đuôi dài lê thê những học vị đằng sau tên của anh ta, song anh lại có rất ít kinh nghiệm về cuộc sống. Trong thủy thủ đoàn của chiếc tàu anh đang đi có một bác thủy thủ già thất học. Mỗi buổi chiều bác thường đến viếng căn phòng của vị giáo sư trẻ để nghe anh ta nói liên tu bất tận về nhiều đề tài khác nhau. Bác rất thán phục kiến thức của vị giáo sư trẻ này.
Một buổi chiều khi bác thủy thủ già sắp rời căn phòng sau vài giờ nói chuyện, vị giáo sư hỏi, "Này bố già, thế ông có học môn địa chất học không?"
"Đó là cái gì, thưa ngài?"
"Ngành khoa học về trái đất ấy."
"Ồ không thưa ngài, tôi chưa từng được đến trường. Tôi chưa bao giờ học một môn học nào cả."
"Ông già ơi, ông đã phí hết một phần tư cuộc đời của ông rồi."
Bác thủy thủ già bỏ đi với khuôn mặt dài thuỗn ra. "Nếu một người học thức như thế nói như thế, chắc hẳn điều đó phải là xác thực," bác nghĩ. "Ta đã phí hết một phần tư cuộc đời của mình rồi!"
Chiều hôm sau cũng thế khi bác thủy thủ sắp rời căn phòng, vị giáo sư lại hỏi ông, "Này ông già, thế ông đã học môn hải dương học chưa?"
"Đó là cái gì, thưa ngài?"
"Ngành khoa học về đại dương đấy."
"Không, thưa ngài, tôi chưa từng học một cái gì cả."
"Ông già ơi, ông đã phí hết một nửa cuộc đời của ông rồi."
Với khuôn mặt xệ dài hơn trước, bác thủy thủ bỏ đi: "Ta đã phí hết một nửa đời người rồi; con người học thức này nói như vậy."
Chiều ngày kế, một lần nữa vị giáo sư trẻ lại hỏi bác thủy thủ già: "Ông già ơi, thế ông đã học môn khí tượng học chưa?"
"Đó là cái gì, thưa ngài? Tôi chưa bao giờ nghe nói tới môn học đó."
"Sao, đó là ngành khoa học nghiên cứu về các hiện tượng gió, mưa, thời tiết mà."
"Không, thưa ngài. Như tôi đã nói với ngài, tôi chưa bao giờ được tới trường. Tôi chưa bao giờ học một điều gì cả."
"Ông đã không học ngành khoa học về trái đất trên đó ông sống; ông đã không học ngành khoa học về đại dương nơi ông kiếm kế sinh nhai; ông đã không học ngành khoa học về thời tiết, cái mà ông gặp hàng ngày! Ông già ơi, ông đã phí hết ba phần tư cuộc đời của ông rồi."
Bác thủy thủ già cảm thấy rất buồn: "Con người học thức này nói rằng ta đã phí hết ba phần tư cuộc đời của ta! Chắc chắn ta đã phí hết ba phần tư cuộc đời rồi."
Ngày hôm sau đến phiên bác thủy thủ già. Bác chạy hớt hơ hớt hải lên phòng của người thanh niên và la lên: "Thưa ngài giáo sư, ngài có học môn bơi lội học không?"
"Bơi lội học ư? Ý ông muốn nói gì?"
"Thưa ngài, ngài có biết bơi không đấy?"
"Không, tôi không biết bơi."
"Thưa ngài giáo sư, thế là ngài đã phí hết cả cuộc đời của ngài rồi! Tàu va phải đá và đang chìm đấy. Những ai biết bơi có thể đến được bờ kế bên, còn ai không biết bơi sẽ phải chết đuối. Tôi thật lấy làm tiếc, thưa ngài giáo sư, ngài chắc chắn sẽ mất mạng."
Bạn có thể học tất cả các "ngành học" của thế gian, thế nhưng nếu bạn không học môn bơi lội học, tất cả những cái học của bạn đều vô ích.

Bạn có thể đọc và viết những cuốn sách về bơi lội, bạn có thể biện bác về những phương diện lý thuyết vi tế của nó, song điều đó sẽ giúp ích cho bạn như thế nào nếu bạn không tự mình nhảy xuống nước? Bạn phải học cách bơi.

NGHỆ THUẬT SỐNG

Mỗi người chúng ta ai cũng cố gắng tìm cách để có được sự bình yên và hòa hợp, bởi vì đây là những gì chúng ta thiếu trong cuộc sống. Đôi lúc mọi người chúng ta phải trải qua những kích động, bực bội, bất hòa, khổ đau; và khi chúng ta khổ đau vì sự kích động, chúng ta không chỉ ôm cái khổ này riêng cho mình. Chúng ta còn đem phân phát cho mọi người nữa. Sự kích động thấm vào bầu không khí quanh con người đau khổ ấy. Những người khác vô tình tiếp xúc với họ cũng trở nên bực bội, kích động như vậy. Chắc chắn đây không phải là cách sống thích đáng.

Chúng ta phải sống sao cho thật bình an trong chính mình, và bình an với mọi người. Suy cho cùng, con người là một phần tử của xã hội. Chúng ta phải sống trong xã hội – sống và quan hệ với người khác. Làm thế nào để sống một cách bình an? Làm thế nào để giữ được sự hòa hợp trong chính mình, và giữ được sự bình an và hòa hợp chung quanh chúng ta, để cho những người khác cũng có thể sống một cách bình an và hòa hợp đây?

Khi bạn bị kích động, lúc đó, để thoát khỏi nó bạn phải biết lý do cơ bản khiến cho có sự kích động ấy, hay nói đúng hơn là bạn phải tìm ra nguyên nhân của cái khổ ấy. Nếu bạn xem xét vấn đề, chẳng bao lâu sự việc sẽ trở nên rõ ràng, bất cứ khi nào bạn phát hiện ra một hiện tượng tiêu cực hay phiền não trong tâm, bạn chắc chắn trở nên kích động. Một sự tiêu cực trong tâm – một phiền não hay bất tịnh trong tâm – không thể cùng tồn tại với sự bình an và hòa hợp được.

Chúng ta bắt đầu phát ra trạng thái tiêu cực như thế nào? Xem xét lại một lần nữa, sự việc rồi cũng rõ. Tôi trở nên rất đau khổ khi tôi thấy ai đó cư xử với tôi theo cách tôi không thích, hoặc khi tôi thấy một điều gì đó mà tôi ghét đang xảy ra. Nói chung, những điều không mong muốn xảy đến, và tôi tạo ra căng thẳng trong chính mình. Những điều tôi mong đợi lại không xảy ra, hoặc một số chướng ngại cản trở, v.v… và tôi lại tạo ra căng thẳng trong chính bản thân mình; tôi bắt đầu thắt những gút thắt bên trong tôi. Suốt cuộc đời mình, những điều không mong muốn cứ tiếp tục xảy ra, những điều mong muốn có thể hoặc không thể xuất hiện, và tiến trình phản ứng, tiến trình thắt những gút thắt làm cho toàn bộ cấu trúc tâm – vật lý căng thẳng và tràn đầy những tiêu cực. Cuộc sống trở nên vô cùng khổ đau.

Có một cách giải quyết vấn đề là cố gắng sắp xếp làm sao cho những điều không mong muốn như vậy không xảy đến trong cuộc đời tôi, và mọi việc cứ tiếp tục diễn ra chính xác như tôi mong ước. Tôi phải phát triển một khả năng như vậy – hoặc một người nào khác phải có năng lực ấy và sẵn sàng đến trợ giúp bất cứ khi nào tôi yêu cầu – rồi mọi điều tôi mong muốn phải cứ tiếp tục diễn ra nữa. Nhưng đây là chuyện không tưởng. Vì chẳng có ai trên thế gian này mà những điều họ mong muốn luôn luôn thành tựu, hoặc trong đời họ mọi việc cứ diễn ra theo ý họ muốn, không có bất cứ điều gì không mong muốn xảy ra. Mọi thứ cứ tiếp tục diễn ra trái với ước muốn và hy vọng của chúng ta. Vì thế, làm thế nào để không phản ứng một cách mù quáng bất chấp những điều mà tôi không thích này? Làm thế nào để không tạo ra những căng thẳng? Làm thế nào để giữ được sự bình an và hòa hợp?

Ở Ấn Độ cũng như ở các xứ sở khác, những con người thánh thiện và trí tuệ trong quá khứ đã nghiên cứu vấn đề này – vấn đề khổ đau của nhân loại – và họ tìm ra một giải pháp. Nếu có một điều gì không mong muốn xảy ra và ta bắt đầu phản ứng lại bằng cách phát ra sân hận, sợ hãi, hoặc bất cứ một tiêu cực nào khác, thì ngay khi có thể được ta nên chuyển hướng sự chú ý của mình sang chuyện khác. Chẳng hạn, đứng dậy, lấy một ly nước, và bắt đầu uống – cơn giận của bạn sẽ không tăng thêm; bạn có thể thoát ra khỏi cơn giận. Hoặc bắt đầu đếm: một, hai, ba, bốn… Hoặc lặp đi lặp lại một chữ, một câu, hay có thể sử dụng một bài chú nào đó. Sẽ trở nên dễ dàng hơn nếu bạn dùng tên một vị thần hay một vị thánh mà bạn có đức tin với họ. Tâm được chuyển hướng, và cho tới một mức độ nào đó bạn thoát khỏi được tiêu cực, thoát khỏi cơn giận.

Giải pháp này hữu ích; nó đã hiệu quả và vẫn sẽ có hiệu quả. Thực hành theo giải pháp này, tâm cảm thấy như thoát khỏi sự kích động. Tuy nhiên, trong thực tế giải pháp này chỉ tác động ở mức ý thức. Do chuyển hướng sự chú ý thực sự bạn đã đẩy tiêu cực vào sâu trong vô thức, và ở mức này bạn tiếp tục phát ra và làm sinh sôi nảy nở cũng cái phiền não ấy. Ở bề mặt có một lớp bình an và hòa hợp, nhưng tận sâu trong tâm là một ngọn núi lửa ngủ ngầm của những tiêu cực bị đè nén, thỉnh thoảng vẫn tiếp tục phun ra những vụ nổ mãnh liệt.
Các nhà khám phá sự thực nội tại khác đã đi xa hơn nữa trong công cuộc tìm kiếm của họ. Nhờ kinh nghiệm thực tại của tâm và vật chất hay danh và sắc trong chính bản thân, họ nhận ra rằng chuyển hướng sự chú ý chỉ là cách chạy trốn vấn đề. Chạy trốn không phải là giải pháp; bạn phải đối diện với vấn đề. Bất cứ khi nào một tiêu cực phát sinh trong tâm, chỉ cần quan sát nó, đối diện với nó. Ngay khi bạn bắt đầu quan sát bất kỳ một tâm phiền não nào, nó sẽ mất đi sức mạnh của nó. Nó từ từ tàn lụi và bị bứng gốc.
Một giải pháp hay, tránh được hai cực đoan – đè nén và cho phép phiền não tự do hoạt động. Giữ phiền não hay tiêu cực trong vô thức sẽ không đoạn trừ được nó, còn để cho nó thể hiện ra bằng lời nói hay hành động sẽ chỉ tạo ra nhiều vấn đề thêm nữa. Nếu bạn chỉ quan sát (mà không phản ứng), thì phiền não sẽ biến mất: bạn đã đoạn trừ được tiêu cực đó, thoát khỏi phiền não đó.
Điều này nghe có vẻ tuyệt diệu thật, nhưng liệu có thực tiễn không? Khi cơn giận nổi lên, nó áp đảo chúng ta nhanh đến nỗi thậm chí chúng ta còn không kịp nhận ra nó nữa. Rồi, do bị cơn giận áp đảo, chúng ta phạm vào những hành động có hại cho mình và có hại cho người khác. Sau đó, khi cơn giận đã qua, chúng ta bắt đầu khóc than và hối hận, xin người này người nọ hoặc xin thượng đế tha lỗi: "Ôi, con đã phạm một lầm lỗi, xin vui lòng thứ lỗi cho con!" Lần tới, trong một tình huống tương tự, chúng ta lại phản ứng theo cách đó nữa. Mọi sự ăn năn như vậy hoàn toàn không giúp ích được gì cả.
Cái khó là ở chỗ chúng ta không biết được khi nào thì một phiền não khởi lên. Nó bắt đầu ở sâu trong vô thức của tâm, và vào lúc nó ngoi lên mức ý thức, nó đã gom góp được thật nhiều sức mạnh đến độ áp đảo cả chúng ta, khiến chúng ta không thể nào quan sát được nó nữa.
Vậy thì tôi phải có một người thư ký riêng đi kèm, để khi cơn giận bắt đầu anh ta sẽ nhắc: "Coi chừng, ông chủ! Cơn giận đang bắt đầu đó!" Bởi lẽ tôi không biết khi nào thì cơn giận sẽ nổi lên, tôi phải có ba người thư ký riêng cho ba ca, suốt cả ngày lẫn đêm; hay đúng hơn, phải bốn người vì còn có những ngày nghỉ xen kẽ!
Giả sử tôi có đủ bốn người thư ký như vậy đi, và khi cơn giận bắt đầu khởi lên, lập tức người thư ký của tôi nhắc: "Ông chủ, coi chừng! Cơn giận đã bắt đầu đấy." Lúc đó điều đầu tiên tôi làm là tát cho hắn một bạt tai và chửi: "Đồ điên! Bộ mày nghĩ mày sẽ dạy được tao sao?" Tôi bị cơn giận áp đảo đến độ không có lời khuyên tốt nào giúp ích được cho tôi nữa.
Giả sử lúc ấy trí tuệ thắng thế và tôi không tát tai anh ta. Thay vào đó tôi nói: "Cám ơn bạn rất nhiều. Bây giờ tôi phải ngồi một lát để quan sát cơn giận." Có thể được chăng? Ngay khi tôi nhắm mắt lại và cố gắng quan sát cơn giận, lập tức đối tượng của cơn giận, người hay tình huống vì nó mà tôi nổi giận đi vào trong đầu tôi. Thế là tôi không quan sát cơn giận được nữa. Thay vào đó tôi lại quan sát những kích thích của cảm xúc ở bên ngoài. Điều này sẽ chỉ làm cho cơn giận tăng trưởng thêm mà thôi. Đây cũng không phải là giải pháp. Thực sự rất khó mà quan sát bất kỳ một tiêu cực trừu tượng, cảm xúc trừu tượng, tách rời khỏi đối tượng bên ngoài làm phát sinh ra nó.
Tuy nhiên, một bậc đã đạt đến chân lý hay sự thực tối hậu, và trong trạng thái giác ngộ viên mãn đã tìm ra một giải pháp đích thực. Ngài đã khám phá ra rằng bất cứ khi nào một phiền não phát sinh trong tâm, cùng một lúc, hai điều bắt đầu xảy ra ở mức vật lý (thân). Một là hơi thở mất nhịp điệu bình thường của nó. Tôi bắt đầu thở nặng nề hơn khi một tiêu cực đi vào trong tâm.

Đây là một thực tại mà ai cũng có thể cảm nghiệm, dù nó rất thô và rõ rệt. Đồng thời, ở một mức vi tế hơn, một loại phản ứng sinh hóa – hay cảm thọ nào đó bắt đầu khởi động trong thân. Mỗi phiền não sẽ tạo ra một cảm thọ thế này hay thế khác, nơi một bộ phận nào đó của thân.

Đây là một giải pháp thực tiễn. Một người bình thường không thể nào quan sát được những phiền não trừu tượng của tâm – sợ hãi trừu tượng, sân hận trừu tượng, hay tham dục trừu tượng. Song với sự luyện tập và thực hành thích hợp, họ rất dễ quan sát hơi thở và các cảm thọ, cả hai đều liên quan trực tiếp đến những phiền não của tâm.

Hơi thở và các cảm thọ sẽ giúp tôi theo hai cách. Thứ nhất, chúng sẽ là những người thư ký riêng của tôi. Ngay khi một phiền não khởi lên trong tâm, hơi thở của tôi sẽ mất đi sự bình thường của nó. Nó sẽ bắt đầu la lên: “Coi chừng, có điều gì đó trục trặc rồi!” Tất nhiên tôi không thể tát tai hơi thở; tôi phải chấp nhận lời cảnh báo của nó. Tương tự, các cảm thọ nhắc tôi: “Có cái gì trục trặc rồi đó.” Tôi phải chấp nhận điều này. Lúc đó, sau khi đã được cảnh báo, tôi bắt đầu quan sát hơi thở, quan sát các cảm thọ, và tôi nhanh chóng thấy ra rằng phiền não diệt mất.

Hiện tượng tâm – vật lý này cũng giống như một đồng tiền có hai mặt. Ở mặt này là những ý nghĩ hay cảm xúc khởi lên trong tâm. Ở mặt kia là hơi thở và cảm thọ trên thân. Bất kỳ ý nghĩ hay cảm xúc nào (dù ý thức hay vô thức), bất kỳ tâm phiền não nào cũng đều thể hiện ra trong hơi thở hoặc cảm thọ vào lúc đó. Như vậy khi quan sát hơi thở hay cảm thọ, tôi cũng đang gián tiếp quan sát tâm phiền não. Thay vì chạy trốn vấn đề, tôi đối diện với thực tại như nó hiện đang là. Khi ấy tôi sẽ thấy rằng phiền não mất đi sức mạnh của nó; và không còn có thể áp đảo tôi như nó đã từng trước đây nữa. Nếu tôi kiên trì, phiền não cuối cùng sẽ biến mất hoàn toàn và tôi giữ được sự bình an và hạnh phúc.

Theo cách này, kỹ thuật tự quan sát chỉ ra cho chúng ta thấy thực tại trên hai phương diện của nó, bên ngoài và bên trong. Trước đây, ta luôn luôn nhìn ra ngoài với đôi mắt mở, bỏ quên sự thực nội tại. Tôi luôn luôn đi tìm nguyên nhân khổ đau của tôi ở bên ngoài. Tôi luôn luôn đổ lỗi và cố gắng thay đổi thực tại bên ngoài. Do không biết gì về thực tại bên trong, tôi chẳng bao giờ hiểu được rằng nguyên nhân của khổ nằm ở bên trong, nó nằm ngay trong những phản ứng mù quáng của tôi.

Thật khó mà quan sát một tiêu cực trừu tượng khi nó khởi lên. Nhưng bây giờ, nhờ luyện tập, tôi có thể thấy mặt bên kia của đồng tiền: tôi có thể nhận ra hơi thở và cũng nhận ra những gì đang xảy ra bên trong tôi. Dù cho nó là gì, hơi thở hay bất kỳ một cảm thọ nào, tôi học cách chỉ quan sát nó, không để mất sự quân bình của tâm. Tôi không làm cho những khổ đau của tôi tăng thêm nữa. Thay vào đó, tôi để cho phiền não thể hiện ra và tự diệt đi.

Bạn càng thực hành kỹ thuật nào nhiều chừng nào, bạn sẽ càng thấy mình có thể thoát ra khỏi tiêu cực nhanh chóng hơn chừng ấy. Dần dần tâm cũng thoát khỏi những tiêu cực; nó trở nên thanh tịnh. Một cái tâm thanh tịnh luôn luôn tràn ngập yêu thương, tình yêu thương không dính mắc hay còn gọi là tâm từ ái đối với tất cả mọi người; tràn ngập lòng bi mẫn đối với những thất bại và khổ đau của người khác; tràn ngập lòng hoan hỷ trước những sự thành công và hạnh phúc của họ; tràn ngập sự xả ly khi đối diện với bất cứ tình huống nào.

Khi một người đạt đến giai đoạn này, lúc đó toàn bộ mô thức sống của họ bắt đầu thay đổi. Họ không còn có thể làm một điều gì bằng thân hay bằng lời nói vốn sẽ gây xáo trộn sự bình an và hạnh phúc của tha nhân được nữa. Thay vào đó, tâm quân bình chẳng những tự nó trở nên bình an, mà nó còn giúp người khác được bình an. Bầu không khí chung quanh một con người như vậy sẽ được thấm nhuần với sự bình an và hòa hợp, và tất nhiên điều này cũng sẽ ảnh hưởng đến mọi người.

Đây là một nghệ thuật sống, là những gì Đức Phật đã dạy. Đức Phật không bao giờ thiết lập hay giảng dạy một hình thức tôn giáo nào cả. Ngài không bao giờ hướng dẫn những người theo Ngài

thực hành một lễ nghi hay nghi thức tôn giáo, hoặc bất kỳ một hình thức rỗng không, mù quáng nào. Thay vào đó, Ngài chỉ dạy mọi người cách quan sát thiên nhiên đúng như nó là, bằng cách thực tại bên trong tự thân mỗi người. Do vô minh, trước đây chúng ta cứ liên tục phản ứng theo cách có hại cho chính bản thân chúng ta và có hại cho những người khác. Bây giờ khi trí tuệ sanh – trí tuệ do quan sát thực tại đúng như nó là – chúng ta thoát ra khỏi sự phản ứng mù quáng này. Khi chúng ta dừng lại việc phản ứng mù quáng, chúng ta có khả năng hành động đích thực – hành động diễn tiến từ một cái tâm quân bình (không tham cũng không sân), và buông xả, một cái tâm thấy và hiểu đúng sự thực. Một hành động như vậy chỉ có thể là hành động tích cực, sáng tạo, và lợi ích cho bản thân và cho tha nhân.

Vậy thì, cái được xem là cần thiết ở đây là “hãy biết chính mình” – đây là lời khuyên mà các bậc hiền triết đã đưa ra. Bạn phải biết mình không chỉ ở mức tri thức, ở mức khái niệm và lý thuyết. Điều này cũng không có nghĩa là biết mình ở mức đức tin hay tình cảm, chỉ đơn giản chấp nhận một cách mù quáng những gì bạn nghe hay đọc. Kiến thức như vậy là không đủ.

Đúng hơn, bạn phải biết thực tại ở mức kinh nghiệm. Bạn phải kinh nghiệm trực tiếp thực tại của các hiện tượng tâm – vật lý này. Chỉ có làm như thế mới giúp chúng ta thoát ra khỏi những phiền não, thoát ra khỏi khổ đau.

Kinh nghiệm trực tiếp thực tại trong chính tự thân hay kỹ thuật tự quan sát chính mình này là những gì được gọi là Vipassanā hay thiền Minh Sát. Trong ngôn ngữ của Ấn Độ vào thời Đức Phật, passanā có nghĩa là nhìn, là thấy với mắt mở, theo cách thông thường. Nhưng Vipassanā là quan sát hay quán chiếu mọi vật như chúng thực sự là, không chỉ như chúng dường như là. Sự thực rõ rệt bề ngoài phải được thể nhập hay chọc thủng qua, cho đến bạn đạt đến sự thực tối hậu của toàn bộ cơ cấu tâm – vật lý hay tâm và thân. Khi bạn kinh nghiệm sự thực này, bạn biết cách dừng lại sự phản ứng mù quáng, biết cách dừng lại việc tạo tác những phiền não. Một cách tự nhiên, những phiền não cũ cũng bị đoạn trừ dần. Bạn thoát khỏi mọi khổ đau và cảm nghiệm sự hạnh phúc.

Có ba bước tu tập được đưa ra trong một khóa thiền Vipassanā. Trước hết bạn phải tránh bất kỳ hành động bằng thân hoặc khẩu nào làm xáo trộn sự bình an và hòa hợp của người khác. Bạn không thể thực hành để tự giải thoát mình ra khỏi những phiền não trong tâm trong khi vẫn tiếp tục thực hiện những hành động bằng thân và lời nói mà vốn chỉ làm tăng trưởng thêm những phiền não ấy. Do đó một căn bản giới luật là bước đầu cần yếu của việc thực hành. Bạn phải cam kết không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, và không dùng các chất gây say. Nhờ tránh những hành động như vậy, bạn để cho tâm lắng dịu xuống.

Bước kế tiếp là phát triển một mức độ làm chủ nào đó đối với cái tâm hoang dã này bằng cách tập luyện cho nó trụ vững trên một đối tượng duy nhất, hơi thở. Bạn cố gắng giữ cho sự chú tâm của bạn trên hơi thở trong thời gian càng lâu càng tốt. Đây không phải là một bài tập thở nên bạn không được điều khiển hơi thở. Thay vào đó bạn chỉ quan sát hơi thở tự nhiên, khi nó đi vô và khi nó đi ra đúng như nó đang là. Theo cách này bạn làm cho tâm lắng dịu thêm, nhờ thế nó không còn bị những tiêu cực mãnh liệt áp đảo nữa. Đồng thời, bạn còn tập trung tâm lại, làm cho nó nhạy bén và minh mẫn, có khả năng làm công việc minh sát.

Hai bước đầu – sống một cuộc sống đạo đức và kiểm soát tâm – tự nó rất cần thiết và lợi ích. Song chúng sẽ chỉ dẫn đến sự tự chế thôi nếu bạn không bước thêm bước thứ ba: thanh tịnh tâm khỏi các phiền não, bằng cách phát triển khả năng nhìn thấu sự thực hay minh sát vào ngay bản chất của bạn. Thực sự ra, Vipassanā có nghĩa là kinh nghiệm thực tại của chính mình, qua việc quan sát có hệ thống và buông xả các hiện tượng tâm – vật chất hay danh và sắc luôn luôn thay đổi, tự nó thể hiện ra như những cảm thọ trong bản thân. Đây là tột đỉnh của giáo pháp Đức Phật: tự thanh tịnh qua việc tự quán chiếu.

Việc tự quán chiếu này mọi người ai cũng thực hành được. Căn bệnh không riêng cho một bộ phái nào, do đó cách chữa cũng không thể giới hạn trong phạm vi bộ phái: nó phải là của chung. Mọi người chúng ta ai cũng phải đối diện với vấn đề khổ đau. Khi bạn sân hận, đó không phải là sân hận của người Phật tử, sân hận của người Hindu, hay sân hận của người Thiên Chúa. Sân hận là sân hận. Do sân hận bạn trở nên kích động, thì đó cũng không phải là sự kích động của người Thiên Chúa hay Hindu (Ấn giáo), hay sự kích động của người Phật tử. Bệnh tật là chung. Cách chữa cũng phải là chung.

Vipassanā là một cách chữa mang tính phổ quát như vậy. Sẽ không ai phản đối một quy tắc sống biết tôn trọng sự bình an và hòa hợp của những người khác. Sẽ không ai chống lại việc tu tập kiểm soát tâm. Sẽ không ai ghét việc tu tập Minh sát qua đó người ta có thể giải thoát tâm khỏi những tiêu cực. Đó là một đạo lộ phổ quát. Đó không phải là sự sùng bái. Đó không phải là một giáo điều. Đó không phải là đức tin mù quáng.

Quan sát thực tại đúng như nó là, bằng cách quan sát sự thực bên trong – đây là biết mình ở mức kinh nghiệm thực sự. Và khi bạn thực hành, bạn bắt đầu đi ra khỏi cái khổ của phiền não. Từ sự thực rõ rệt và thô ở bên ngoài, bạn thể nhập vào sự thực tối hậu của tâm và vất chất hay danh và sắc. Rồi bạn vượt qua sự thực tối hậu ấy và kinh nghiệm một sự thực nằm ngoài tâm và vật chất, nằm ngoài thời gian và không gian, nằm ngoài lĩnh vực tương đối do duyên sanh hay điều kiện tạo thành: sự thực của giải thoát hoàn toàn khỏi mọi phiền não, mọi bất tịnh, mọi khổ đau. Bất kỳ cái tên nào bạn gán cho sự thực cùng tột này cũng đều không thích hợp. Nó là mục đích cuối cùng của mọi người.

Cầu mong tất cả các bạn đều kinh nghiệm được sự thực cùng tột này. Cầu mong tất cả mọi người ở khắp mọi nơi trên thế gian này thoát khỏi những phiền não của họ, thoát khỏi khổ đau của họ. Cầu mong mọi người hưởng được hạnh phúc chân thực, sự bình an chân thực, và hòa hợp chân thực.

TOA THUỐC CỦA BÁC SỸ

Một người đàn ông kia bị bệnh và đi đến bác sĩ. Vị bác sĩ khám xong rồi kê cho anh ta một toa thuốc. Người đàn ông này rất tin tưởng vị bác sĩ của mình. Anh ta trở về nhà và trong phòng cầu nguyện của mình anh ta đặt một bức tượng rất đẹp của vị bác sĩ ấy. Rồi, anh ngồi xuống dập đầu kính lễ bức tượng ấy ba lần, và dâng lên hương hoa. Xong, anh móc cái toa thuốc mà vị bác sĩ đã ghi cho anh ra và trịnh trọng đọc: "Sáng hai viên! Trưa hai viên! Tối hai viên!" Suốt cả ngày, suốt cả đời anh ta cữ mãi miết đọc toa thuốc vì anh có đức tin lớn nơi vị bác sĩ, nhưng toa thuốc vẫn không giúp ích được gì cho anh.

Người đàn ông quyết định là mình cần phải biết thêm thông tin về toa thuốc này, và thế là anh tức tốc chạy đến hỏi vị bác sĩ, "Tại sao bác sĩ lại kê toa thuốc này? Nó sẽ giúp cho tôi như thế nào?" Là một người trí thức, vị bác sĩ giải thích, "Này, hãy xem nhé, đây là bệnh của anh, và đây là nguyên nhân sanh ra bệnh của anh. Nếu anh uống thuốc mà tôi đã kê toa đó, nó sẽ loại trừ căn nguyên của bệnh. Khi nhân đã được loại trừ, bệnh sẽ tự động biến mất thôi." Người đàn ông suy nghĩ, "A, thật tuyệt vời! Bác sĩ của ta rất thông thái! Toa thuốc của ông thật vô cùng lợi ích đấy chứ!" Thế là anh ta lại trở về nhà và bắt đầu tranh cãi với những người hàng xóm láng giềng của mình, khăng khăng rằng, "Bác sĩ của tôi là đệ nhất! Các ông bác sĩ khác đều vô dụng!" Nhưng anh ta được gì khi tranh cãi như thế? Suốt cuộc đời anh ta có thể cứ tiếp tục tranh cãi, song điều ấy cũng hoàn toàn chẳng giúp ích được gì cho anh. Nếu anh ta uống thuốc, chỉ lúc đó anh ta mới vơi nhẹ được nỗi khổ của mình, mới dứt được căn bệnh của mình. Chỉ lúc đó thuốc mới giúp ích được cho anh ta.

Mỗi con người giải thoát cũng giống như một vị lương y vậy. Vì lòng bi mẫn, vị ấy đưa ra một toa thuốc khuyên mọi người cách làm thế nào để tự giải thoát mình ra khỏi khổ đau. Nếu người nào phát sinh đức tin mù quáng nơi vị ấy, họ sẽ biến toa thuốc thành kinh điển và rồi bắt đầu tranh cãi với các bộ phái khác, cho rằng giáo lý của bậc sáng lập ra tôn giáo của họ mới là cao siêu. Nhưng chẳng ai màng đến việc thực hành theo lời dạy, chẳng ai màng đến việc uống thuốc theo toa đã kê để loại trừ căn bệnh.

Thực ra, có niềm tin nơi vị bác sĩ sẽ là hữu ích nếu nó khuyến khích được bệnh nhân theo lời khuyên của ông ta. Hiểu rõ thuốc có hiệu quả như thế nào cũng là điều lợi ích nếu nó khích lệ bạn uống thuốc. Nhưng nếu không thực sự uống thuốc, bạn không thể nào chữa được bệnh. Bạn phải tự mình uống thuốc mới mong hết bệnh.

NHÂN GẦN CỦA KHỔ

Thế giới thực không giống như thế giới của các câu chuyện thần tiên trong đó mọi người sống với nhau một cách hạnh phúc cho đến mãi về sau. Chúng ta không thể tránh được sự thực phũ phàng rằng cuộc đời là bất toàn, bất túc, bất toại nguyện – sự thực về sự hiện hữu của khổ.
Khi xét đến hiện thực này, điều quan trọng chúng ta muốn biết là khổ có (nguyên) nhân hay không, và nếu có, liệu chúng ta có thể loại trừ được nhân ấy để cho khổ được loại trừ hay không. Nếu trường hợp nhân sanh ra cái khổ của chúng ta chỉ là những chuyện xảy ra tình cờ qua đó có thể chúng ta không có quyền kiểm soát hay ảnh hưởng gì được, thì chúng ta cũng đành bất lực và nên từ bỏ mọi cố gắng truy tìm con đường thoát khổ đi thì hơn. Hoặc nếu những khổ đau của chúng ta được định đoạt bởi một đấng quyền năng nào đó làm việc theo lối độc đoán và bí ẩn, thời chúng ta phải tìm cách làm nguôi cơn thịnh nộ của đấng này để ông sẽ không còn giáng khổ đau lên chúng ta nữa.
Đức Phật thấy rõ rằng khổ đau của chúng ta không phải là sản phẩm của sự tình cờ. Có những nguyên nhân nằm đằng sau nó, vì mọi hiện tượng hay các pháp đều do nhân duyên sanh. Quy luật nhân quả - **kamma** (nghiệp) – là quy luật phổ quát và cơ bản cho sự hiện hữu. Những nhân ấy không nằm ngoài quyền kiểm soát của chúng ta.

Kamma

Chữ kamma (hay, trong hình thức Sanskrit phổ biến rộng rãi hơn của nó, karma) thường được mọi người hiểu theo nghĩa "số phận". Tiếc thay, hàm ý của từ này ngược hẳn với những gì Đức Phật có ý định muốn nói bằng từ kamma. Số phận là cái gì đó nằm ngoài quyền kiểm soát của chúng ta, là mệnh trời hay ý của Thượng đế, những gì đã được định trước cho mỗi người chúng ta. Tuy nhiên kamma nghĩa đen là "hành động". Những hành động của chúng ta là nhân của những gì chúng ta cảm thọ trong cuộc đời: "***Các chúng sanh là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp, được sanh ra từ nghiệp, bị trói buộc bởi nghiệp; nghiệp là nơi nương nhờ của họ. Nghiệp họ làm thấp hèn hay cao thượng thế nào, cuộc sống của họ sẽ thấp hèn hay cao thượng như thế ấy***".[7]
Mọi việc chúng ta gặp trong cuộc đời là kết quả của những hành động hay nghiệp riêng của chúng ta. Do đó, mỗi người chúng ta có thể làm chủ được số phận của mình bằng cách làm chủ những hành động chúng ta làm. Mỗi người chúng ta phải có trách nhiệm đối với những hành động làm phát sinh ra khổ đau của chúng ta. Đức Phật nói,
Ta là chủ nhân của ta,
Ta tạo tương lại cho chính ta.[8]
Theo đó, mỗi người chúng ta cũng giống như một người bịt mắt chưa hề học lái xe, ngồi đằng sau tay lái của một chiếc xe tốc hành trên một xa lộ đông đúc. Chắc chắn anh ta không thể về đến nơi đã định mà không gặp rủi ro. Anh ta có thể nghĩ rằng mình đang lái xe, nhưng thực sự là xe đang lái anh ta. Nếu anh ta muốn tránh tai nạn, chưa nói đến việc về đến đích, anh ta phải bỏ cái khăn bịt mắt ra, phải học cách điều khiển xe, và biết cách tránh sự hiểm nguy càng nhanh càng tốt. Tương tự, chúng ta phải biết những gì chúng ta làm và cũng phải học cách thực hiện những nghiệp nào sẽ dẫn đến chỗ chúng ta thực sự muốn đến.

---

[7] M.135, Cūla **Kamma** Vibhanga Sutta **(***Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt. Trung bộ III***)**
[8] Dhammapada, XXV.21(380)

Ba Loại Nghiệp

Có ba loại nghiệp: thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Thông thường chúng ta coi thân nghiệp là quan trọng nhất, khẩu nghiệp trung bình, và ý nghiệp là ít quan trọng nhất. Đánh một người đối với chúng ta có vẻ như là một hành động nghiêm trọng hơn nói những lời xỉ vả người ấy, và cả hai (đánh và chửi) dường như nghiêm trọng hơn một ác ý không bộc lộ ra đối với người ấy. Tất nhiên, nhận định này sẽ được quan niệm tùy theo luật lệ của mỗi xứ sở, và do con người chế ra. Nhưng theo Pháp (Dhamma), quy luật của thiên nhiên hay quy luật tự nhiên, ý nghiệp là quan trọng nhất. Một hành động bằng thân hay bằng lời nói sẽ mang ý nghĩa hoàn toàn khác nhau tùy theo ý định thực hiện hành động ấy.

Một bác sĩ phẫu thuật dùng con dao mổ của mình để thực hiện một ca mổ cấp cứu mà cuối cùng hóa ra lại không thành công dẫn đến cái chết của bệnh nhân; một tên sát nhân dùng con dao của mình để đâm nạn nhân cho đến chết. Về thân mà nói, hai hành động của họ giống nhau, với cùng kết quả (là chết người), nhưng về mặt tâm lý, họ lại khác biệt nhau rất xa về ý định. Người bác sĩ phẫu thuật hành động vì lòng bi mẫn, trong khi tên sát nhân vì lòng sân hận. Quả báo mà mỗi người gặt sẽ hoàn toàn khác nhau, tùy theo ý nghiệp của họ.

Tương tự, trong trường hợp của lời nói, ý định là quan trọng nhất. Một người cãi nhau với bạn đồng nghiệp của mình và xỉ vả người này, gọi họ là đồ ngu. Anh ta nói lời đó xuất phát từ lòng sân hận. Cũng người này khi nhìn thấy con mình chơi đùa trong vũng bùn nhơ nhớp và nhẹ nhàng gọi nó là đồ ngu. Lời nói này của anh ta xuất phát từ tình thương. Trong cả hai trường hợp cùng một lời nói được nói ra, song thực tế lại bộc lộ hai trạng thái tâm trái ngược nhau. Chính ý định nằm trong lời nói sẽ quyết định quả báo.

Những lời nói và hành động hoặc những tác động bên ngoài của họ chỉ là những hệ quả của ý nghiệp. Chúng được phán xét một cách thích đáng theo tính chất của ý định qua đó chúng tìm được sự bộc lộ ra. Chính ý nghiệp mới là nghiệp (kamma) thực sự, là nhân sẽ cho quả trong tương lai. Hiểu được đạo lý này, Đức Phật công bố,

Tâm đi trước các pháp,
Tâm là chủ, tâm tạo.
Nếu với tâm bất tịnh,
Nói năng hay hành động,
Khổ não sẽ theo sau
Như bánh xe lăn theo, chân con vật kéo xe.
Nếu với tâm thanh tịnh,
Nói năng hay hành động,
An lạc sẽ theo sau,
Như bóng chẳng rời hình.[9]

Nhân của khổ

Nhưng những ý nghiệp nào sẽ quyết định só phận của chúng ta? Nếu tâm chỉ là thức, tưởng, thọ và hành (những phản ứng), thì yếu tố nào trong số này làm phát sanh khổ đau? Thực sự mỗi trong những yếu tố ấy có liên can một mức độ nào đó trong tiến trình khổ đau. Tuy nhiên, ba yếu tố đầu – thức, thọ và tưởng – chủ yếu là thụ động. Thức chỉ đơn thuần tiếp nhận những dữ liệu chưa xử lý của kinh nghiệm, tưởng phân loại dữ liệu, thọ báo hiệu sự xảy ra của các bước trước. Công việc của ba yếu tố này chỉ là để thu nhận những thông tin đưa vào. Nhưng khi tâm bắt đầu phản ứng, tình trạng thụ động nhường chỗ cho sự hấp dẫn hay ghê tởm, cho thích hay ghét. Sự

---

[9] Dhammapada, I. 1&2 (*Pháp Cú Kinh*)

phản ứng này làm chuyển động một chuỗi các sự kiện mới mà khởi đầu của nó là sự phản ứng hay hành, sankhara. Đây là lý do tại sao Đức Phật nói,

Phàm khổ gì phát sinh,
Tất cả các duyên hành.
Do đoạn diệt các hành
Khổ không còn hiện hữu.[10]

Nghiệp (*kamma*) đích thực, hay nhân đích thực của khổ là sự phản ứng của tâm. Một phản ứng thoáng qua của cảm giác thích hay không thích có thể không mãnh liệt lắm và không cho ra quả báo nhiều, nhưng nó sẽ có một hiệu quả tích lũy. Sự phản ứng được lặp đi lặp lại hết lúc này sang lúc khác, qua mỗi lần như vậy cường độ sẽ gia tăng, và cuối cùng phát triển thành tham ái hay sân hận. Đây là những gì trong bài pháp đầu tiên (**Kinh chuyển Pháp Luân**) Đức Phật gọi là **taṇhā**, nghĩa đen là "khát ái": thói quen khao khát không bao giờ thỏa mãn của tâm đối với những gì không có, cũng hàm ý một sự bất toại nguyện tương đương và không thể sửa chữa được đối với những gì đã có. [11] Khát ái và bất toại nguyện càng mãnh liệt bao nhiêu, ảnh hưởng của chúng trên ý nghĩ của chúng ta, trên lời nói của chúng ta, và trên hành động của chúng ta càng sâu đậm hơn bấy nhiêu – đồng thời cái khổ mà chúng gây ra cũng sẽ nhiều hơn bấy nhiêu.

Một số phản ứng, Đức Phật nói, giống như chữ viết trên mặt nước: ngay khi vừa viết xong chúng liền bị xóa đi. Những phản ứng khác giống như những chữ viết trên bờ cát: nếu viết vào buổi sáng thì buổi tối cũng bị thủy triều hoặc gió xóa sạch. Những phản ứng khác thì giống như chữ khắc sâu trong đá với búa và đục. Tất nhiên chúng cũng bị xóa nhòa đi khi đá mòn, nhưng muốn cho chúng mất hẳn sẽ mất hàng thế kỷ.[12]

Mỗi ngày trong suốt cuộc đời của chúng ta tâm cứ tiếp tục phát ra nhựng phản ứng, nhưng nếu cuối ngày chúng ta cố gắng nhớ lại, chúng ta chỉ có thể nhớ được một hoặc hai phản ứng tạo ấn tượng sâu đậm nhất trong ngày hôm đó thôi. Lại nữa, nếu cuối một tháng chúng ta cố gắng nhớ lại tất cả những phản ứng của chúng ta, may ra chúng ta chỉ nhớ được một hay hai phản ứng nào tạo ấn tượng sâu sắc nhất trong tháng đó. Cũng vậy, cuối một năm chúng ta sẽ chỉ có thể nhớ lại được một hoặc hai phản ứng để lại ấn tượng sâu sắc nhất suốt năm đó. Những phản ứng sâu đậm như vậy rất là nguy hiểm vì chúng đưa đến khổ đau vô cùng.

Bước đầu tiên hướng đến sự xuất ly khỏi khổ là biết chấp nhận hiện thực của khổ, không phải như một khái niệm triết học hay như một tín điều, mà như một thực tế của hiện hữu ảnh hưởng đến mỗi chúng ta trong cuộc đời. Cùng với sự chấp nhận này là một sự hiểu biết về khổ là gì và tại sao chúng ta phải khổ, lúc đó chúng ta mới có thể không còn bị (xe) lái đi mà bắt đầu biết lái chiếc xe của đời mình. Nhờ biết cách trực nhận bản chất của mình, chúng ta có thể tự đặt mình trên đạo lộ dẫn đến giải thoát khỏi khổ đau.

---

[10] Sutta Nipāta, III.12, dvayatānupassanā Sutta.
[11] S.LVI(XII).ii.1, Dhamma-cakkappavattana Sutta.
[12] A.III.xviii.130, Lekha Sutta.

HAI CHIẾC NHẪN

Một ông nhà giàu nọ chết để lại hai đứa con. Hai đứa con tiếp tục sống chung với nhau một thời gian theo tập tục Ấn Độ, trong một căn nhà chung, một gia đình chung. Nhưng sau đó hai đứa cãi nhau và quyết định tách riêng, chia đôi toàn bộ gia tài. Thế là mọi thứ được đem ra chia đều nhau, và từ đó chúng ổn định công việc của mình. Tuy nhiên, sau khi mọi việc ổn định thì mới phát hiện ra một gói nhỏ mà cha chúng đã cất giấu rất cẩn thận. Chúng mở cái gói ấy ra và thấy rằng trong đó có hai chiếc nhẫn, một chiếc có gắn một viên kim cương rất giá trị, còn chiếc kia là một chiếc nhẫn bằng bạc giá trị chỉ vài rupees.[13]

Thấy kim cương, người anh liền khởi lên tâm tham, anh ta bắt đầu giải thích cho người em, "Theo anh nghĩ thì chiếc nhẫn này không phải của cha chúng ta làm ra, mà đúng hơn là một bảo vật từ đời tổ tiên chúng ta. Đó là lý do tại sao cha lại để riêng nó khỏi những vật sở hữu khác. Và vì lẽ nó đã được lưu truyền qua các thế hệ trong gia tộc của chúng ta, nó phải được giữ gìn cho các thế hệ tương lai. Do đó anh, là anh cả, sẽ giữ nó. Em nên lấy chiếc nhẫn bạc hơn."

Người em mỉm cười và nói, "Được thôi, anh hãy vui với chiếc nhẫn kim cương, còn em sẽ vui với chiếc nhẫn bạc." Cả hai người cùng đeo nhẫn vào tay và đường ai nấy đi.

Người em tự nhủ. "Thật dễ hiểu tại sao cha lại giữ kỹ chiếc nhẫn kim cương; vì nó rất giá trị. Nhưng tại sao ông lại giữ chiếc nhẫn bạc tầm thường này nữa? Anh xem xét kỹ chiếc nhẫn và thấy có hàng chữ khắc trên đó: "***Điều này rồi cũng sẽ đổi thay!***". "Ô, đây là câu mật chú của cha ta chăng: "Điều này rồi cũng sẽ đổi thay!" Anh đeo chiếc nhẫn vào ngón tay của mình trở lại.

Cả hai anh em đã phải đương đầu với mọi thăng trầm của cuộc đời. Khi mùa xuân đến (ám chỉ khi thành công cuộc đời), người anh cảm thấy rất là phấn chấn, mất đi sự quân bình của tâm. Khi mùa thu hay mùa đông đến (ám chỉ khi thất bại), anh rơi vào tình trạng chán chường cay đắng, cũng lại mất đi tâm quân bình của mình. Anh ta trở nên căng thẳng, mắc chứng bệnh huyết áp cao, không thể ngủ được vào ban đêm. Anh ta bắt đầu dùng đến những viên thuốc ngủ, thuốc giảm đau, và những loại dược phẩm mạnh hơn.

Cuối cùng, anh đến giai đoạn đòi hỏi phải có những ca điều trị tâm thần bằng điện. Đây là trường hợp của người anh với chiếc nhẫn kim cương.

Còn về người em với chiếc nhẫn bạc, khi mùa xuân đến, anh thọ hưởng nó; anh không tìm cách tránh né nó. Anh thọ hưởng nhưng không quên nhìn vào chiếc nhẫn của mình để nhớ rằng, "***Điều này rồi cũng sẽ đổi thay.***" Và khi nó thay đổi, anh có thể mỉm cười và tự nhủ, "À, ta biết rằng nó sẽ thay đổi mà. Giờ đây nó thay đổi, thì đã sao nào!" Khi mùa thu hay mùa đông đến, anh lại nhìn vào chiếc nhẫn và nhớ, "***Điều này rồi cũng sẽ thay đổi.***" Anh không than khóc, biết rằng điều này rồi cũng sẽ thay đổi. Và đúng như vậy, nó đã thay đổi, nó đã qua đi. Đối với mọi việc thành bại, thăng trầm trong cuộc đời, anh biết rằng chẳng có gì vĩnh cửu cả, rằng mọi thứ đến chỉ để ra đi. Anh không mất sự quân bình của tâm và sống một cuộc sống bình an và hạnh phúc.

Đây là trường hợp của người em với chiếc nhẫn bạc.

---

[13] Rupee, đồng rupi, đơn vị tiền tệ ở Ấn Độ và Pakistan.

CĂN NGUYÊN CỦA VẤN ĐỀ

"Sự thực của khổ", Đức Phật nói, "phải được liễu tri (khám phá cho đến tận cùng của nó)."[14] Vào cái đêm sắp thành đạo, Ngài ngồi xuống hành thiền với quyết tâm sẽ không đứng dậy cho đến khi hiểu rõ được khổ phát sinh như thế nào và làm sao để có thể đoạn trừ nó.

Xác định khổ

Ngài thấy rõ là khổ hiện hữu. Đây là một sự thực không thể tránh khỏi, dù nó có thể khó chịu đến như thế nào. Khổ bắt đầu với sự bắt đầu của cuộc sống. Chúng ta hầu như không có một cái nhớ ý thức nào về sự hiện hữu ở bên trong bào thai, nhưng kinh nghiệm chung cho thấy rằng chúng ta chui ra khỏi nó với tiếng khóc. Sanh là một tình trạng gian khổ cực kỳ.

Sau khi chào đời, chúng ta chắc chắn còn gặp những cái khổ của bệnh đau và tuổi già. Vậy mà, bất chấp chúng ta có phải bệnh đau ra sao, bất chấp chúng ta có suy yếu và già nua như thế nào, chẳng ai trong chúng ta muốn chết cả, bởi vì chết là một nỗi khổ lớn.

Mọi sinh vật trong cõi đều phải đối diện với những cái khổ này. Và khi chúng ta trải qua cuộc đời, chắc chắn chúng ta còn phải gặp những cái khổ khác, những loại khổ khác nhau của thể xác hoặc tinh thần. Chúng ta vướng vào những cái khổ của việc phải gần những vật khó ưa và chia lìa vật vừa lòng. Chúng ta không được những gì chúng ta muốn; thay vào đó lại phải những gì chúng ta không mong. Mọi tình huống như vậy đều là khổ.

Những trường hợp vừa đề cập của khổ không có gì khó nhận ra với bất kỳ ai có suy tư sâu sắc về nó. Nhưng Đức Phật tương lai không lấy làm thoải mãn với những lý giải hạn chế của tri thức. Ngài tiếp tục dò tìm sâu hơn vào trong chính mình để kinh nghiệm bản chất thực sự của khổ, và Ngài khám phá ra rằng "*chấp thủ vào năm uẩn là khổ*."[15] Ở một mức độ rất sâu, khổ là sự chấp thủ quá độ mà mỗi người chúng ta đã hình thành đối với thân và tâm này. Con người lầm chấp vào cái thực thể tâm - vật lý này của họ trong khi thực sự là chỉ có một tiến trình đang diễn biến mà thôi. Sự chấp thủ vào khái niệm không thực về tự thân này, vào cái mà trong thực tế đang thay đổi không ngừng này, là khổ.

Chấp thủ

Có nhiều loại chấp thủ. Đầu tiên là chấp thủ vào thói quen đi tìm sự thỏa mãn dục lạc (hay Dục Thủ). Một người nghiện dùng ma túy bởi vì anh ta muốn nếm cái cảm giác đê mê mà thuốc ấy tạo ra cho anh, mặc dù anh ta dư biết rằng do dùng thuốc anh ta đã củng cố thêm cho sự nghiện ngập của mình. Tương tư như vậy, chúng ta đã nghiện cái tình trạng tham ái. Ngay khi một ước muốn được thỏa mãn, chúng ta liền phát sanh một ước muốn khác. Đối tượng chỉ là phụ; sự thực là chúng ta luôn tìm cách duy trì liên tục trạng thái khát khao; bởi vì ngay cái khát khao này đã tạo ra trong chúng ta một cảm giác dễ chịu mà chúng ta muốn được kéo dài mãi. Tham ái hay khát khao trở thành một thói quen, một sự nghiện ngập, chúng ta không thể nào bỏ được. Và cũng như 1 người nghiện, dần dần rồi sẽ trở nên lờn đối với loại thuốc đã chọn của anh ta và lúc nào cũng đòi hỏi phải có những liều cao hơn để đạt được cái tình trạng đê mê ấy, tham ái của chúng ta cũng thế, chúng ta càng tìm cách thỏa mãn nó thì nó càng trở nên mạnh mẽ hơn. Theo cách này chúng ta chẳng thể nào đi đến tận cùng của tham ái, và bao lâu chúng ta còn tham ái, chúng ta chẳng bao giờ hạnh phúc.

Chấp thủ lớn khác là "ngã chấp", hay chấp vào cái "tôi", cái hình ảnh mà chúng ta có về chính bản thân mình (Ngã chấp thủ). Đối với mỗi người chúng ta, cái "Tôi" có lẽ là nhân vật quan trọng nhất trần gian. Chúng ta xử sự chẳng khác nào một thanh nam châm với những mạt sắt vây quanh: nó sẽ tự động sắp xếp những mạt sắt ấy theo khuôn mẫu lấy nó làm trung tâm, và chỉ với

---

[14] S.L VI(XII).ii.1, Dhamma-cakkappavattana Sutta

[15] Ibid (xem cùng cuốn sách trên - Dhamma-cakkappavattana Sutta)

cách suy nghĩ kém cỏi như vậy chúng ta, theo bản năng, cố gắng sắp xếp thế gian theo ý thích của chúng ta, tìm cách hấp dẫn những cái dễ chịu vào và đẩy cái khó ưa ra. Nhưng chẳng ai trong chúng ta sống một mình trong cái thế gian này; một cái "tôi" chắc chắn phải cọ sát với những cái tôi khác. Cái khuôn mẫu mà mỗi người chúng ta tìm cách tạo ra bị khuấy động bởi từ trường của những người khác, và chính chúng ta cũng phải bị hấp dẫn hay bị đẩy ra. Kết quả chỉ có thề là bất hạnh hay khổ đau mà thôi.

Chúng ta không chỉ giới hạn sự chấp thủ vào cái "tôi" mà còn bành trướng nó đến "cái của tôi", đến bất cứ những gì thuộc về chúng ta. Mỗi người chúng ta dần dần hình thành sự chấp thủ to lớn đối với những gì chúng ta có, vì cái đó dính liền với chúng ta, hỗ trợ cho hình ảnh về "cái tôi" của chúng ta. Sự chấp thủ này sẽ không tạo ra vấn đề nếu những gì bạn gọi là "của tôi" cứ thường hằng, và cái "tôi" cứ còn mãi để hưởng thụ nó đời đời. Nhưng sự thực thì sớm hay muộn gì cái "tôi" cũng phải chia lìa với cái "của tôi". Giờ phút chia tay chắc chắn sẽ đến. Khi nó đến, nếu sự chấp thủ vào cái "của tôi", càng lớn thì khổ đau cũng sẽ càng lớn.

Và sự chấp thủ vẫn còn mở rộng thêm đến những quan kiến của chúng ta, đến những đức tin của chúng ta (Kiến thủ). Bất chấp nội dung thực sự của quan kiến và đức tin ấy là như thế nào, bất chấp là chúng đúng – sai ra sao, một khi chúng ta chấp vào đó rồi thì chúng chắc chắn sẽ làm cho chúng ta đau khổ. Mỗi người chúng ta đều tin chắc rằng những quan kiến và truyền thống của chúng ta là đệ nhất và dĩ nhiên sẽ cảm thấy rất đau khổ khi nghe chúng bị người khác chỉ trích. Lại nữa, nếu chúng ta cố gắng để giải thích những quan kiến của mình và người khác không chấp nhận chúng, chúng ta cũng cảm thấy khó chịu. Chúng ta không nhận ra rằng mỗi người ai cũng có đức tin riêng của họ. Thật là vô ích khi cố gắng tranh luận xem quan kiến nào là đúng hoặc là sai; lợi ích hơn sẽ là bỏ qua một bên những khái niệm có trước và cố gắng để thấy thực tại đúng như nó là. Nhưng sự chấp thủ vào quan kiến đã ngăn không cho chúng ta làm như vậy, và vì chúng ta cứ mãi phải khổ đau.

Cuối cùng, đó là sự chấp thủ và các hình thức và lễ nghi tôn giáo (giới cấm thủ). Chúng ta có khuynh hướng quá chú trọng đến các hình thức bên ngoài thay vì ý nghĩ cơ bản của tôn giáo và nhất là còn cảm thấy rằng bất kỳ ai không thực hành những lễ nghi như thế thì không thể được xem là một con người tôn giáo thực sự. Chúng ta quên rằng không có cốt lõi (đạo đức), thì phương diện nghi thức của tôn giáo chỉ là một cái vỏ rỗng không. Lòng thành kính khi đọc những lời kinh cầu hoặc thực hiện những lễ nghi sẽ chẳng có giá trị nếu tâm còn chất chứa đầy tham lam, sân hận và oán thù. Để là một người tôn giáo thực sự chúng ta phải phát triển thái độ tôn giáo: thanh tịnh cõi lòng, có tình thương yêu và bi mẫn đối với tất cả chúng sinh. Song sự chấp thủ của chúng ta vào các hình thức tôn giáo bên ngoài đã dẫn chúng ta đến việc xem tiểu tiết quan trọng hơn nội dung chính của nó. Chúng ta bỏ qua cốt lõi đạo đức của tôn giáo và do đó chúng ta vẫn mãi đau khổ.

Mọi khổ đau của chúng ta, bất kể là như thế nào, đều liên quan đến một trong những loại thủ này. Chấp thủ và khổ đau luôn luôn ở chung với nhau.

Duyên Sanh: ***Chuỗi Nhân Quả qua đó khổ phát sinh***

Cái gì gây ra chấp thủ? Chấp thủ phát sanh như thế nào? Phân tích bản chất của mình, Đức Phật tương lai thấy rằng thủ phát triển do những phản ứng nhất thời của thích và ghét trong tâm. Tóm lại, những phản ứng vô ý thức của tâm được lặp đi lặp lại nhiều lần và gia tăng cường độ từ sát na này sang sát na khác sẽ lớn mạnh thành những cảm giác hấp dẫn và ghê tởm mãnh liệt, thành những chấp thủ của chúng ta. Như vậy chấp thủ chỉ là hình thức đã phát triển của sự phản ứng thoáng qua. Đây là nhân gần của khổ.

Cái gì gây ra những phản ứng thích và ghét ấy? Nhìn vào sâu hơn Ngài thấy rằng thích ghét nảy sanh do cảm thọ. Chúng ta cảm giác một cảm thọ dễ chịu (lạc thọ) và bắt đầu thích nó; hay chúng ta cảm giác một cảm thọ khó chịu (khổ thọ) và bắt đầu không thích hay ghét nó.
Bây giờ tại sao có những cảm thọ này? Cái gì gây tạo ra chúng? Đi sâu hơn vào trong tự thân Ngài thấy rằng thọ phát sanh do xúc: sự tiếp xúc của con mắt với một cảnh sắc, sự tiếp xúc của lỗ tai với một âm thanh, sự tiếp xúc của mũi với mùi, sự tiếp xúc của lưỡi với vị, sự tiếp xúc của thân với một vật thể nào đó, sự tiếp xúc của tâm với bất kì một cảm xúc, ý niệm, sự tưởng tượng, hay ký ức nào đó. Qua năm căn vật lý và ý căn hay tâm chúng ta kinh nghiệm thế gian. Khi một đối tượng hay một hiện tượng tiếp xúc với bất kỳ một trong sáu căn của kinh nghiệm (lục căn) này, một cảm thọ, lạc hay khổ, được tạo ra.
Và tạo sao xúc lại xảy ra trước? Đức Phật tương lai thấy rằng do sự hiện hữu của sáu căn hay sáu giác quan – năm căn vật lý và tâm – sự tiếp xúc chắc chắn phải xảy ra. Thế gian đầy rẫy những hiện tượng: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp (những ý tưởng và cảm xúc). Bao lâu các căn tiếp nhận của chúng ta còn làm nhiệm vụ, xúc là điều không thể tránh được.
Vậy thì tại sao sáu giác quan lại có mặt? Bởi vì chúng là những phương diện thiết yếu của dòng tâm và vật chất hay dòng tương tục danh - sắc. Và tại sao có dòng tương tục danh sắc này? Cái gì khiến cho nó xuất hiện? Đức Phật tương lai hiểu rằng tiến trình (danh - sắc) phát sanh do thức, hành vi nhận thức vốn tách thế giới thành người biết và cái được biết (năng tri và sở tri), thành chủ thể và đối tượng, thành "tôi" và "người khác". Từ sự chia tách này dẫn đến tính đồng nhất, hay sự "sanh". Mỗi sát na hay khoảnh khắc thức sanh lên và mang lấy một hình thức tâm – vật lý (danh - sắc) đặc biệt. Sát na kế cũng vậy, thức mang một hình thức hơi khác một chút. Suốt cuộc hiện hữu của mình, thức cứ trôi chảy và thay đổi như vậy. Cuối cùng cái chết đến, nhưng thức không dừng lại ở đó: không có bất kì sự gián đoạn nào (giữa hai sự kiện sống và chết), sát na kế nó mang một hình thức mới. Từ hiện hữu này sang hiện hữu kế, hết đời này sang đời sau, dòng tâm thức cứ tiếp tục trôi chảy.
Vậy thì cái gì tạo ra dòng tâm thức này? Đức Phật thấy rằng nó khởi lên do sự phản ứng hay hành (sankhara). Tâm không lúc nào ngừng phản ứng, và mỗi phản ứng sẽ tạo đà cho dòng tâm thức để nó tiếp tục sang sát na kế. Phản ứng hay hành càng mãnh liệt, thì đà nó tạo càng mạnh thêm. Phản ứng nhẹ nhàng của một sát na duy trì dòng chảy của thức chỉ trong một sát na . Nhưng nếu sự phản ứng nhất thời ấy của thích và ghét tăng cường thành tham hoặc sân, nó sẽ có đủ sức mạnh và kéo dài dòng chảy của thức trong nhiều sát na , nhiều giây, nhiều phút, nhiều giờ. Và nếu sự phản ứng của tham và sân vẫn gia tăng cường độ thêm nữa, nó sẽ kéo dài dòng chảy trong nhiều ngày, nhiều tháng, hoặc có thể trong nhiều năm. Và nếu suốt cuộc đời bạn cứ tiếp tục lập đi lập lại và gia tăng cường độ vài loại phản ứng, chúng sẽ phát triển thành một sức mạnh đủ để duy trì dòng chảy của thức không chỉ từ sát na này đến sát na , từ ngày này sang ngày khác, từ năm này sang năm khác, mà có khi còn từ đời này sang đời khác nữa.
Thế cái gì khiến cho có những phản ứng này? Quan sát vào mức sâu hơn của thực tại, Ngài hiểu rằng phản ứng nảy sanh do vô minh. Chúng ta không hay biết sự kiện rằng chúng ta đang phản ứng, và không biết về thực chất của những gì chúng ta phản ứng. Chúng ta vô minh không biết bản chất vô thường, vô ngã của hiện hữu và không biết rằng chấp thủ vào nó chỉ đem lại khổ đau mà thôi. Do không biết thực chất của mình, chúng ta phản ứng một cách mù quáng. Chẳng những không biết rằng mình đã phản ứng mù quáng, chúng ta còn khăng khăng giữ thái độ ấy và để cho chúng tăng thêm cường độ. Như vậy chúng ta đã bị giam hãm trong chính thói quen phản ứng của mình, do vô minh.
Đây là cách **Bánh Xe của Khổ** bắt đầu vận chuyển

- *Do vô mình sanh, phản ứng nảy sanh;*

- *Do phản ứng hay hành sanh, thức sanh;*
- *Do thức sanh, danh và sắc (tâm –thân) sanh;*
- *Do danh và sắc sanh, sáu căn hay lục nhập sanh;*
- *Do sáu căn sanh, xúc sanh;*
- *Do xúc sanh, thọ sanh;*
- *Do thọ sanh, ái và sân sanh;*
- *Do ái và sân sanh, thủ sanh;*
- *Do thủ sanh, tiến trình trở thành hay hữu sanh;*
- *Do hữu sanh, (tái) sanh sanh;*
- *Do tái sanh sanh, già và chết sanh, cùng với sầu, bi, khổ thân và khổ tâm, tai ương sanh.*

Như vậy toàn bộ khổ uẩn (hay khối khổ) sanh.[16]
Do chuỗi nhân quả hay chuỗi duyên sanh này chúng ta đã bị đem vào trạng thái hiện hữu hiện tại của chúng ta và phải đối diện với một tương lai khổ đau.
Cuối cùng sự thực hiện khởi rõ ràng đến ngài: khổ bắt đầu với vô minh, không hiểu biết về thực tại của bản chất thực của chúng ta, về hiện tượng mang nhãn hiệu "cái tôi" này. Và nhân kế của khổ là hành (saṅkhāra) hay thói quen phản ứng của tâm. Mù quáng bởi vô minh, chúng ta tạo tác các hành thuộc tham ái và sân hận, vốn phát triển thành thủ, dẫn đến đủ mọi loại bất hạnh. Thói quen phản ứng ấy là nghiệp – kamma, là kẻ uốn nắn số phận tương lai của chúng ta. Vô minh, tham ái, và sân hận là ba căn nguyên từ đó mọc lên đủ mọi khổ đau của chúng ta trong đời.

Con đường đi ra khỏi khổ đau

Sau khi đã hiểu rõ khổ và nguồn gốc của khổ, Đức Phật tương lai lúc đó đối diện với vấn đề kế tiếp: làm thế nào để có thể chấm dứt được khổ? Do nhớ lại quy luật của Nghiệp – *kamma*, quy luật nhân quả: "*Do cái này hiện hữu, cái kia hiện hữu; do cái này sanh, cái kia sanh. Nếu cái này không hiện hữu, cái kia không hiện hữu; nếu cái này diệt, cái kia diệt.*"[17] Không có cái gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Nếu nhân được đoạn trừ, thời sẽ không có quả. Theo cách này, tiến trình khởi sanh của khổ có thể được đảo ngược:

- *Nếu vô minh được đoạn trừ và chấm dứt hoàn toàn, hành sẽ diệt;*
- *Nếu hành diệt, thức sẽ diệt;*
- *Nếu thức diệt, danh sắc diệt;*
- *Nếu danh sắc diệt, lục nhập diệt;*
- *Nếu lục nhập diệt, xúc diệt;*
- *Nếu xúc diệt, thọ diệt;*
- *Nếu thọ diệt, ái và sân diệt;*
- *Nếu ái và sân diệt, thủ diệt;*
- *Nếu thủ diệt, tiến trình trở thành hay hữu diệt;*
- *Nếu hữu diệt, sanh diệt;*
- *Nếu sanh diệt, già và chết sẽ diệt, cùng với sầu, bi, khổ thân, khổ tâm và tai ương diệt.*

---

[16] S.LVI (XII). Ii. 1, Dhamma-cakkappavattana Sutta
[17] Ibid

Như vậy toàn bộ khổ uẩn diệt.[18]
Nếu chúng ta chấm dứt được vô minh thì sẽ không còn những phản ứng mù quáng mà vốn luôn kèm theo nó mọi hình thức khổ đau. Và nếu không còn khổ, chúng ta sẽ cảm nghiệm sự bình an thực sự, hạnh phúc thực sự. Bánh xe khổ đau có thể chuyển thành bánh xe giải thoát.
Đây là những gì Sĩ đạt đa Cồ Đàm (Siddhattha Gotama) đã làm để thành tựu sự giải thoát. Và đây cũng là những gì ngài dạy chúng ta làm. Ngài nói,
Tự mình làm điều ác
Tự mình ô nhiễm mình.
Tự mình không làm ác,
Tự mình thanh tịnh mình,
Không ai thanh tịnh ai.[19]
Mỗi người chúng ta phải có trách nhiệm đối với những phản ứng gây ra khổ đau của chúng ta.

Dòng hiện hữu liên tục
Qua Bánh xe duyên sinh Đức Phật đã giải thích tiến trình tái sanh hay luân hồi – **saṁsāra**. Ở Ấn Độ thời của Ngài, khái niệm luân hồi đã được chấp nhận chung như một thực tế. Đối với nhiều người ngày nay, thuyết luân hồi có vẻ như một cái gì đó xa lạ, không thể biện giải được. Tuy nhiên trước khi chấp nhận hay bác bỏ nó bạn nên hiểu thuyết luân hồi này là gì, và những gì không phải là thuyết luân hồi.
Saṁsāra là chu trình của những sự hiện hữu có tính cách lặp đi lặp lại, sự nối tiếp của các kiếp sống quá khứ và tương lai. Những hành nghiệp của chúng ta là lực đẩy chúng ta vào hết kiếp sống này đến kiếp sống khác. Mỗi kiếp sống, thấp hay cao, sẽ chỉ là sự biểu hiện của những hành động thấp hèn hay cao thượng chúng ta đã làm trong quá khứ mà thôi. Về phương diện này, thuyết luân hồi bản chất không khác với quan niệm của nhiều tôn giáo cho rằng có một sự hiện hữu tương lai ở đây chúng ta sẽ nhận sự thưởng – phạt theo những hành động chúng ta đã làm trong đời này. Tuy nhiên, Đức Phật thấy rõ rằng ngay cả trong sự hiện hữu cao tột nhất, khổ đau vẫn có mặt. Do đó chúng ta nỗ lực không phải để tìm một cuộc tái sanh may mắn, vì không có tái sanh nào là hoàn toàn may mắn cả. Thay vào đó, mục đích của chúng ta sẽ là giải thoát khỏi khổ đau. Khi chúng ta tự giải thoát mình ra khỏi vòng luân hồi khổ, chúng ta kinh nghiệm một sự an lạc hay hạnh phúc tinh khiết, lớn lao hơn bất kỳ một lạc thú trần gian nào. Đức Phật đã dạy một cách để kinh nghiệm hạnh phúc ấy ngay trong cuộc đời này.
Saṁsāra hay luân hồi không phải như quan niệm thường tình về sự chuyển di của một linh hồn hay cái ngã vẫn duy trì một thực thể cố định qua những lần đầu thai. Đức Phật nói đây đích thực là những gì không xảy ra. Ngài nhấn mạnh rằng không có một tính đồng nhất bất biến chuyển từ kiếp sống này sang kiếp sống khác: "*Sự việc cũng giống như từ bò cái sanh ra sữa; từ sữa sanh ra sữa đông; từ sữa đông sanh ra bơ; từ bơ tươi sanh ra bơ tinh lọc; từ bơ tinh lọc thành kem. Khi có sữa thì sữa đó không thể xem là sữa đông, hay bơ tươi, hay bơ tinh lọc, hay kem. Tương tự, ở bất cứ thời điểm nào, chỉ có trạng thái hiện hữu hiện tại được xem là thực, không phải trạng thái hiện hữu quá khứ hoặc tương lai.*"[20]
Đức Phật không cho rằng có một linh hồn hay nguyên lý – bản ngã cố định đi đầu thai hết kiếp này sang kiếp khác, và cũng không cho rằng không có sự hiện hữu quá khứ hay tương lai. Thay

---

[18] Ibid
[19] Dhammapada,XII.9(165)
[20] D.9, Poṭṭhapāda Suttanta

vào đó, Ngài thấy rõ và dạy rằng chỉ có tiến trình trở thành liên tục từ hiện hữu này sang hiện hữu khác, bao lâu những hành nghiệp của chúng ta còn tạo lực đẩy cho tiến trình ấy.

Cho dù người ta tin không có sự hiện hữu nào khác hay không có kiếp sống nào khác ngoài kiếp hiện tại, Bánh xe duyên sinh vẫn có sự xác đáng của nó. Mỗi khoảnh khắc chúng ta không hay biết những phản ứng mù quáng của chúng ta, chúng ta sẽ tạo ra khổ đau và nếm trải nó ngay trong hiện tại. Nếu chúng ta loại trừ được vô minh và không còn phản ứng một cách mù quáng, chúng ta sẽ thọ hưởng sự bình an như quả của nó ngay trong hiện tại. Thiên đàng và địa ngục nằm ở đây; chúng có thể được kinh nghiệm ngay trong đời này, trong chính tấm thân này. Đức Phật nói, "*Cho dù (người ta tin) không có đời khác, không có sự thưởng phạt tương lai cho những hành động thiện hoặc ác, thì ngay trong đời này họ vẫn có thể sống một cách an vui, do biết giữ mình khỏi những sân hận, ác ý và lo âu.*"[21]

Bất kể tin hay không tin có những kiếp sống quá khứ hoặc tương lai, chúng ta vẫn phải đối diện với những vấn đề của kiếp hiện tại, những vấn đề do phản ứng mù quáng của chính chúng ta gây ra. Điều quan trọng nhất đối với chúng ta bây giờ là làm sao giải quyết những vấn đề ấy, và bước từng bước đi đến chỗ chấm dứt khổ đau của chúng ta bằng cách chấm dứt thói quen phản ứng, và kinh nghiệm ngay trong hiện tại hạnh phúc của sự giải thoát.

---

[21] A.III. vii.65, Kesamutti Sutta (Kālāma Sutta), xvi.

CHIẾC BÁNH SỮA

Có hai cậu bé rất nghèo sống bằng nghề ăn xin, lang thang hết nhà này sang nhà khác, trong phố thị cũng như trong vùng thôn quê. Một đứa trong chúng bị mù bẩm sinh nên đứa kia phải giúp đỡ nó; nhờ vậy mà chúng đi ăn xin với nhau được khắp mọi nơi.

Một hôm đứa bé mù bị bệnh. Bạn nó nói, "Thôi hôm nay cậu ở nhà nghỉ đi. Tớ sẽ đi xin cho cả hai đứa, và mang thức ăn về cho cậu". Thế là nó ra đi.

Ngày hôm đó thật tình cờ người ta cho nó một món ăn rất ngon, đó là cái bánh *khir,* một loại bánh bút – đinh (*pudding*) sữa kiểu Ấn Độ. Nó chưa bao giờ được thưởng thức món bánh này trước đây vì thế nó cảm thấy rất thích. Nó nghĩ tới người bạn mù nhưng rất tiếc là không có cái hộp nào để đựng bánh mang về cho bạn, vậy là nó đành phải ăn hết sạch.

Khi trở lại với người bạn mù của nó, cậu bé nói, "Tớ rất lấy làm tiếc, hôm nay tớ xin được một món rất tuyệt, bánh bút-đinh sữa, nhưng tớ không có cái hộp nào để đựng đem về cho cậu."

Đứa bé mù hỏi nó, "Bánh bút-đinh sữa ấy như thế nào?"

Ồ, nó màu trắng. Sữa màu trắng."

Bị mù từ lúc mới sinh, bạn nó không hiểu. "Trắng là gì?"

"Cậu không biết trắng là gì à?"

"Không, tớ không biết."

"Trắng là phản nghĩa của đen đấy"

"Thế đen là gì? "Nó cũng không biết đen là gì nữa.

"Ồ, cố gắng mà hiểu trắng là gì đi chớ !" Nhưng đứa bé mù không thể nào hiểu nổi. Vì thế bạn nó tìm quanh và thấy một con cò trắng, nó bắt con cò và đem lại cho đứa bé mù và nó, "Trắng giống như con cò này này."

Không có mắt, đứa bé mù chìa tay ra để sờ con cò, "A, bây giờ thì tớ hiểu trắng là gì rồi! Nó là sự mềm mại chớ gì."

"Không phải, không phải nó đâu có liên quan gì với mềm. Trắng là trắng! Cố gắng mà hiểu xem."

"Nhưng cậu nói với tớ là nó giống con cò này, tớ đã xem xét con cò rồi và thấy nó mềm mà. Vì thế bánh bút-đinh sữa phải là mềm nhất định. Trắng và mềm."

"Không, bạn không hiểu. Thử lại coi."

Đứa bé mù lại xem xét kĩ con cò, lấy tay sờ từ mỏ đến cổ, đến mình, đến chót đuôi con cò. "Ồ, bây giờ thì tớ đã hiểu. Nó cong đúng không? Bánh bút-đinh sữa là cong chớ gì!"

Nó không thể hiểu bởi vì nó không có thị lực để kinh nghiệm màu trắng là gì. Cũng vậy, nếu bạn không có khả năng để kinh nghiệm thực tại như nó thực sự là, thì thực tại sẽ luôn luôn cong đối với bạn.

LỜI DẠY PHỔ QUÁT CỦA ĐỨC PHẬT

Tất cả các bạn đã cùng nhau tụ hội ở đây tối hôm nay để tìm hiểu tính phổ quát của lời dạy, hay giáo pháp của Đức Phật. Một vị Phật luôn luôn giảng dạy Pháp (Dhamma), không có gì khác ngoài Pháp. Và Pháp thì có nghĩa là sự thực, là quy luật của thiên nhiên hay quy luật tự nhiên, quy luật vốn có tính phổ quát. Pháp (Dhamma) không bao giờ mang tính chất bộ phái; Dhamma là quy luật phổ quát của tự nhiên. Có rất nhiều vị đạo sư cùng thời hoặc trước thời Đức Phật đã cố gắng giảng dạy Pháp như ngài, nhưng họ đều không thành công.

Tôi xuất thân từ một gia đình, từ một truyền thống Ấn giáo (Hinđu), rất trung kiên và bảo thủ, và vì xuất thân từ truyền thống ấy nên tôi biết rõ bối cảnh tinh thần của Ấn Độ, tôi biết rất rõ những giáo lý của nó. Lần đầu tiên khi tôi đi đến thầy tôi (tức thiền sư U Ba Khin) để tham dự một khóa thiền Vipassanā, dường như không có gì mới mẻ đối với tôi. Đức Phật dạy về giới (sīla), những người Hinđu bảo thủ, và truyền thống Jain (Kỳ Na Giáo) của Ấn Độ, cũng xem giới là quan trọng. Đức Phật dạy định (Samadhi), làm chủ tâm, thì tôi thấy điều này cũng có rồi. Mỗi truyền thống đều dạy cách làm thế nào để kiểm soát tâm, làm thế nào để tu tập sự làm chủ đối với tâm. Đức Phật dạy tuệ (paññā); và nó dường như cũng không mới đối với tôi. Trong truyền thống tôi xuất thân, người ta phải tu tập để thanh tịnh tâm – để thoát ra khỏi rāga, nghĩa là tham ái; để thoát ra khỏi Dosa hay sân hận; để thoát ra khỏi Moha, tức si mê. Chắc có gì là mới, nhưng mọi thứ lại rất mới. Mỗi bước tôi bước đều kì diệu.

Tại sao? Hãy để tôi giải thích tại sao.

Giống như nhiều bậc đạo sư khác, Đức Phật cũng dạy về giới, ngũ giới (pañca sīla), và giống như họ, bằng nhiều cách khác nhau, Ngài cũng giải thích lý do tại sao người ta nên giữ giới. Bạn không nên sát sanh. Tại sao bạn không nên sát sanh? Nếu ai đó đi đến và muốn giết bạn, bạn chắc chắn không thích điều đó. Những điều bạn không thích, người khác cũng không thích. Vì thế hãy tránh những hành động nào mà, nếu người khác thực hiện đối với bạn, bạn không thích. Bạn không nên làm một điều gì gây thiệt hại và tổn thương cho người khác. Do đó chớ sát sanh.

Nếu ai đó lấy cắp vật gì của bạn, bạn sẽ không thích. Tất nhiên đây là điều không ai thích cả. Vì thế đừng lấy vật gì của người khác, nhất là những vật thân quý đối với họ. Bạn không trộm cắp bởi vì bạn không thích mình bị trộm cắp vậy.

Nếu một người nào phạm tội cưỡng hiếp hay thông dâm với một người trong gia đình bạn, bạn không thích điều đó. Vì thế bạn không nên làm những việc như vậy.

Một người nào đó nói dối hay đánh lừa bạn. Bạn không thích. Bởi thế, bạn không nên làm một điều gì tương tự mà người khác không thích như thế. Các bạn có thể đồng ý với bốn giới vừa kể – "Vâng tôi hiểu, tôi không nên sát sanh. Tôi không nên trộm cắp. Tôi không nên phạm vào những tà hạnh. Tôi không nên nói dối. Thế nhưng khi bạn say sưa bạn có thể phạm cả bốn giới này. Bạn bất lực. Bạn là kẻ nô lệ của các chất say. Bạn không còn là chủ nhân của mình. Bởi thế đừng dùng bất kì một loại chất gây say nào. Thật kì diệu !

Cách giải thích khác: Nếu bạn không phạm vào một giới nào, sau khi chết bạn sẽ sanh lên cõi trời này hay cõi trời nọ.

Thật kì diệu, có phải không?

Cách khác: Bạn là một con người và mỗi người phải sống trong xã hội. Một người gia trưởng còn phải sống với những thành viên trong gia đình của mình. Cho dù một người nào đó có từ bỏ đời sống gia chủ, họ vẫn phải tiếp xúc với xã hội. Là một thành viên của xã hội bạn không nên làm một điều gì gây xáo trộn sự bình an và hòa hợp của xã hội. Bạn không thể hưởng được sự bình an và hòa hợp nếu quanh bạn hoàn toàn không có bình an và hòa hợp. Nếu bạn muốn sống một cuộc sống bình an và hòa hợp, điều đó có nghĩa là bạn phải khuyến khích sự bình an và hòa hợp chung quanh bạn. Nếu bạn bị vây quanh bởi lửa, đừng nghĩ rằng bạn sẽ không bị khổ bởi lửa ấy. Cái nóng của lửa sẽ làm cho bạn khổ sở. Nếu bạn muốn bình an, thì đừng làm điều gì bằng thân hay khẩu vốn sẽ gây xáo trộn sự bình an và hòa hợp của những người khác, vốn sẽ gây thiệt hại và tổn thương cho người khác. Thật kì diệu !

Người ta vẫn tiếp tục được nghe những lời giảng như vậy, nhưng họ nghe tai này, và ra tai kia. Điều này đã xảy ra với hầu hết các tôn giáo. Tất nhiên ở đây chúng ta không chỉ trích giáo lý của các tôn giáo khác mà chỉ cốt để hiểu ra sự khác nhau mà thôi. Một người say biết rất rõ rằng uống rượu là điều không tốt đối với họ. Họ muốn thoát khỏi nó. Một người cờ bạc hiểu rằng cờ bạc là việc chẳng tốt lành gì. Họ cũng muốn thoát khỏi nó; thế nhưng khi cơ hội đến, họ không kiểm soát được mình. Họ là phạm vào chính cái điều họ không muốn ấy. Thường thì người ta hiểu rằng họ không nên làm điều này, điều nọ, tuy vậy họ vẫn là kẻ nô lệ cho chính cái tậm của họ. Bởi vì họ không làm chủ được tâm.

Vì thế bước kế tiếp là tu tập định (Samādhi), làm chủ tâm. Một lần nữa, lời dạy về Samādhi, hay định không chỉ là độc quyền của Đức Phật. Các bậc đạo sư đương thời với ngài cũng dạy định. Trước khi thành Phật, chính Đức Phật đã từng đến với hai vị thầy, Āḷāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta, từ nơi hai vị này ngài đã học được kĩ thuật thiền định rất sâu lên đến tầng thiền (jhāna) thứ bảy (Vô Sở Hữu Xứ) và thứ tám (Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ). Vì thế định đã được dạy trước thời của ngài. Mặc dù các loại Pháp hành thiện định đã có trước, lời dạy của Đức Phật về phương diện này vẫn có cái khác kì diệu của nó. Có lẽ không thể có sự so sánh giữa định thế gian hay thiền hiệp thế (lokiya -jhāna) mà người ta thực hành thời đó, và những gì ngài đã phát triển và giảng dạy cho người khác, thiền siêu thế (lokuttara jhāna).

Về phương diện tuệ (paññā) cũng thế. Tâm này, thân này, vốn bao gồm toàn bộ lãnh vực cảm quan, là vô thường, anicca, anicca. Thân tâm này không thể là một nguồn hạnh phúc đối với chúng ta. Nó chỉ là cội nguồn của khổ, dukkha, dukkha. Hiện tượng (thân tâm) này không phải là: "Ta", không phải "của ta", không phải "tự ngã của ta". Anatta (vô ngã). Đối với nhiều người thì đây dường như là đóng góp của Đức Phật. Song không phải như vậy. Ngay cả vào thời Đức Phật chúng ta đã gặp những trường hợp có người không phải là đệ tử của Đức Phật đến tham vấn ngài và ngài đặt câu hỏi với họ, "Kiṃ mannasi?" Ông nghĩ thế nào về hiện tượng danh và sắc (tậm - thân) này? Nó là thường (nicca) hay vô thường (anica)? Và người nghe trả lời, "Thưa Tôn giả, vô thường." "Danh sắc này khổ hay lạc?" và họ trả lời, "Khổ – Dukka". "Danh sắc này là tôi, của tôi, tự ngã của tôi, hay không phải là tôi, không phải là tôi, không phải tự ngã của tôi?" "Nó không phải là tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi- nó là vô ngã, annata". Người ấy là Bāhiya (một du sĩ ngoại đạo), không phải đệ tử của Đức Phật, tuy thế ông vẫn đưa ra những câu trả lời này. Vậy cái gì là đóng góp kì diệu của Đức Phật?

Đầu tiên Đức Phật hỏi người này, "Kim mannasi? Ông nghĩ (hay tin) thế nào? Nó có vô thường không? Nó có khổ không? Nó có vô ngã không? Và người này đã trả lời, "Vâng, cái này (danh sắc) là vô thường. Danh sắc này là khổ, là vô ngã. Và rồi Đức Phật nói tiếp," Evam passa (Nhờ quan sát nó là như vậy, ta giải thoát khỏi khổ đau). Chỉ đơn thuần tin thôi sẽ không giúp ích gì cho bạn. Passa: ông hãy quan sát thực tại; và với sự quan sát ấy ông, jana: kinh nghiệm trực tiếp,

lúc đó ông sẽ hiểu được đây là vô thường – annica, đây là khổ – dukkha, đây là vô ngã – anatta." Sự tuyệt diệu của giáo pháp Đức Phật nằm ở đây.

Thuyết pháp như vậy thật dễ dàng và nghe pháp còn dễ dàng hơn nữa. "Chúng ta hãy nói về Pháp (Dhamma) và lắng nghe những lời của Pháp.

Tuyệt diệu thay ! Giáo pháp của Đức Phật thật tuyệt diệu thay ! "Với cách thuyết pháp và nghe pháp như vậy, người ta trở thành một kẻ ngưỡng mộ Đức Phật, trở thành một người sùng kính Đức Phật. Nhưng không nhất thiết phải trở thành một tín đồ của Đức Phật. Đi theo con đường của Đức Phật, *passa-yana:* Bằng Vipassanā hay Minh sát bạn tự mình kinh nghiệm sự thực, kinh nghiệm quy luật tự nhiên. Lúc đó bạn sẽ hiểu và sự hiểu biết đó mới là trí tuệ của bạn. Ngược lại đó chỉ là trí tuệ của Đức Phật, một trí tuệ vay mượn, chứ không phải của bạn.

Mỗi cá nhân phải phát triển trí tuệ của mình. Mỗi cá nhân phải phát triển sự giác ngộ của chính mình. Trí tuệ mà Siddhatta Gotama (Sĩ đạt đa Cồ đàm) phát triển chỉ giúp được một người, và người đó là Siddhatta Gotama, chứ không phải ai khác. Con người này đã trở thành bậc giác ngộ viên mãn bởi vì ngài đã tự mình phát triển trí tuệ. Những người khác có thể có được nguồn cảm hứng, những người khác có thể có được sự chỉ dẫn: "Đây là cách Đức Phật đã thực hành, và là cách ngài trở thành Phật (Buddha – Bậc Giác Ngộ)". Song mỗi cá nhân phải từng bước trên đạo lộ để đạt đến mục tiêu cuối cùng.

Nếu tôi không bước bước nào trên đạo lộ mà chỉ tiếp tục cầu nguyện, "Lạy Phật – Ôi Đức Phật kì diệu." Tôi chỉ tiếp tục ngưỡng mộ Đức Phật – "Ôi Đức Phật kì diệu, ôi giáo pháp (dhamma) kì diệu". Điều đó chẳng lợi ích gì cả. Tôi có thể tiếp tục cầu nguyện suốt cuộc đời tôi. Tôi có thể tiếp tục ngưỡng mộ Đức Phật và giáo pháp suốt cuộc đời tôi. Nhưng nếu tôi không thực hành pháp, tôi sẽ không gặt hái được những quả báo của pháp. Đây là khác biệt cơ bản giữa lời dạy hay giáo pháp của Đức Phật và lời dạy của các bậc đạo sư khác.

Bởi vì tôi xuất thân từ một truyền thống đặc biệt, mọi thứ mà tôi học từ thầy tôi (Ngài U Ba Khin) ở mức lý thuyết chẳng có gì là mới đối với tôi. Nhưng ở mức thực hành truyền thống của tôi không có gì mới để đưa ra. Sau đó tôi còn nhận thấy rằng không có truyền thống nào có được điều gì mới để đưa ra. Tất cả chỉ có nói, nói, và nói suôn. Không có lối thoát. Vì thế chúng ta nên thực hành Vipassanā hay thiền Minh Sát như Đức Phật muốn chúng ta thực hành. "Passa – Yana: bạn hãy quan sát thực tại trong chính mình. Và lúc đó bạn sẽ hiểu vì sao tôi dạy như vậy, tại sao tôi lại muốn bạn giữ giới – sīla". Tất cả những lý do khác mà tôi đã đưa ra chỉ có tính chất nông cạn, bề ngoài hoặc rất thô mà thôi.

Lời dạy của Đức Phật đưa bạn từ thô – olarika, đến tế – sukhuma: danh và sắc hay tâm và thân vi tế. Một sự tương tác không ngừng của danh và sắc cứ tiếp diễn suốt cuộc đời chúng ta. Từ lúc chúng ta thọ sanh cho đến lúc chúng ta chết đi, có một sự tương tác hay tác động qua lại của danh và sắc không ngừng như vậy. Tâm, thân ảnh hưởng lẫn nhau, tác động qua lại lẫn nhau. Tâm sanh do sắc (thân), sắc sanh do tâm – những luồng chảy, luồng cắt, luồng ngầm, và tất cả những điều này đang xảy ra trong cơ cấu cấu thân.

Khi bạn thực hành Vipassanā bạn sẽ thấy rằng có những cảm thọ ở khắp toàn thân; nhưng đừng xem chúng chỉ là những cảm thọ của thân. Một mình thân không thể cảm giác; đòi hỏi phải có tâm – tâm cảm giác.

Một cảm thọ đặc biệt xuất hiện - tâm cảm giác nó, đồng thời một phần khác của tâm sẽ phản ứng lại nó. Nếu đó là cảm thọ dễ chịu hay thọ lạc tâm sẽ phản ứng với ham. Nếu đó là cảm thọ khó chịu, tâm sẽ phản ứng với sân. Khi tâm phản ứng với sân, cảm thọ khó chịu sẽ trở nên khó chịu hơn.

Khi bạn bắt đầu kinh nghiệm được những cảm thọ này, bạn sẽ để ý thấy rằng nếu như bạn sát sanh bạn sẽ phát ra một số lượng sân hận hay ác ý hay thù nghịch rất lớn. Sân hận – Dosa –

này phải khởi lên trong tâm bạn trước, chỉ khi ấy bạn mới sát sanh. Nếu bạn là một hành giả Vipassanā tốt, bạn sẽ thấy rằng ngay khi bạn phát ra bất kì một tiêu cực nào trong tâm – có thể đó là sân hận, nóng giận, ác ý hay thù nghịch – bạn trở nên kích động, bạn trở nên đau khổ. Bạn không thể nào thọ hưởng được sự bình an khi bạn phát ra sân hận như vậy. Ngay khi bạn phát ra sân hận bạn sẽ là nạn nhân đầu tiên của sân hận ấy. Đây là Pháp – Dhamma, là quy luật tự nhiên. Khi bất cứ người nào khởi lên sân hận, dù họ là người theo Ấn giáo, dù họ là một tín đồ Thiên Chúa hay Kỳ Na Giáo (Jain); một người Ấn, một người Mỹ hay người Nga, một người da trắng, da đen hay da nâu, nó cũng không làm khác đi được.

Bất kì ai phát ra sân hận, hay tiêu cực đều sẽ bị trừng phạt ngay tại chỗ. Bạn đã phá vỡ quy luật của tự nhiên. Khi bạn vi phạm luật pháp của một đất nước, đất nước ấy sẽ trừng phạt bạn. Bạn có thể luồng lách để thoát khỏi sự trừng phạt đó, nhưng nếu bạn vi phạm quy luật của tự nhiên, bạn không thể nào thoát khỏi nó. Nếu bạn vi phạm luật pháp của một đất nước, sự trừng phạt có thể sau vài năm mới đến, nghĩa là sau khi đã qua hết tòa án này đến tòa án khác, song với quy luật của tự nhiên thì khỏi phải chờ đợi.

Đây là sự giác ngộ của Đức Phật. Ngay khi bạn thực hiện một hành động bất thiện bằng thân hay lời nói, bạn đã làm ô nhiễm tâm bạn, bạn đã phát ra tiêu cực trong tâm mình. Ngay khi bạn phát ra tiêu cực trong tâm, khổ đau liền khởi động ở bề mặt của tâm bạn không biết bởi vì bạn chưa từng đi sâu vào bên trong. Nhưng tận sâu bên trong bạn đã bắt đầu khổ đau.

Đối với trộm cắp cũng vậy. Bạn không thể trộm cắp nếu như bạn không phát sanh tham lam trong tâm. Bạn không thể phạm tà hạnh trừ phi bạn phát sanh dục vọng trong tâm. Bạn không thể nói dối và lừa đảo người khác nếu bạn không phát sanh cái tôi hay tham ái hay một bất tịnh nào khác trong tâm. Quy luật tự nhiên là quy luật mà ngay khi bạn phát ra một tiêu cực trong tâm, bạn bắt đầu khổ đau. Và không phải rằng sau khi chết quả báo của hành động đó mới đến. Tất nhiên sau khi chết nó cũng sẽ đến nhưng thiên nhiên không phải chờ lâu như vậy – nó sẽ trừng phạt bạn ngay tại chỗ và tiếp tục trừng phạt bạn cho đến bao giờ sự bất tịnh còn ở trong tâm bạn.

Idha tappati, peccatappati, pāpakārī ubhayattha tappati.

Hiện tại người ấy khổ, sau khi chết người ấy khổ, trong cả hai nơi người làm điều ác phải chịu khổ.

Nếu bạn thực hiện bất kì một hành động tội lỗi hay bất thiện nào, bằng thân hay bằng lời nói – bạn bắt đầu khổ đau, khổ đau, khổ đau. Đây là lời dạy mang tính chất phổ quát của Đức Phật. Bất luận người nào làm một hành động gì, bằng thân hay bằng khẩu, gây thiệt hại, tổn thương, hay quấy động sự bình an và hòa hợp của những người khác, lập tức phải chịu khổ đau.

Manasā ce paduṭṭhena bhāsati vākarotivā.

Khi bạn thực hiện một hành động bằng thân hay khẩu, với tâm ô nhiễm, cái gì sẽ xảy ra?

Tato naṃ dukkhamanveti cakkaṃva vahato padaṃ.

Lúc đó khổ não sẽ liên tục theo bạn – theo bạn, như bánh chiếc xe bò luôn luôn đi theo chân con bò đã bị bắt ách vào chiếc xe. Con bò đi chỗ nào, bánh xe lăn theo đó, bánh xe lăn theo đó, bởi vì nó đã bị bắt ách vào chiếc xe vậy. Khi bạn thực hiện một hành động, bằng thân hay khẩu, với căn bản của một cái tâm ô nhiễm, bạn đã làm tăng trưởng lề thói quen phản ứng với tâm ô nhiễm của bạn. Và mô thức thói quen này sẽ tiếp tục tang trưởng, tiếp tục tạo ra khổ não cho bạn. Bạn hiểu được điều này nhờ thực hành Vipassanā. Mỗi Sát na hay khoảnh khắc tôi phản ứng với sân, tôi trở nên đau khổ. Cảm thọ mà tôi kinh nghiệm trong lúc phát ra sân hận ấy là một cảm thọ rất khó chịu. Nó làm cho tôi cảm thấy rất đau khổ, và tôi nhận ra, "Xem đó thiên nhiên đang trừng phạt tôi, thiên nhiên đang trừng phạt tôi ngay hiện tại, và tiếp tục trừng phạt tô nếu tôi không thoát ra khỏi mô thức thói quen (phản ứng) này."

Đây là quy luật của tự nhiên. Đức Phật không tạo ra quy luật này. Phật không phải là đấng sáng tạo ra Pháp (Dhamma). Dhamma đã có sẵn. Đức Phật chỉ khám phá ra nó. Ngài đã đi vào sâu trong tự thân và khám phá ra quy luật tự nhiên ở mức kinh nghiệm, chính sự khám phá này đã làm cho Ngài thành một bậc giác ngộ.

Mọi người ai cũng có thể thực hành kĩ thuật mà Ngài đã khám phá ra. Và họ cũng sẽ đạt được kết quả giống như vậy. Mọi người đều có thể khảo sát sự thực trong cơ cấu của thân mình và hiểu được sự tương tác của nó: "Hãy xem những gì đang xảy ra này. Ngay cả khi tôi làm ô nhiễm tâm tôi sự trừng phạt liền có ở đó". Khi bạn càng xác minh được rõ sự thực này ở mức kinh nghiệm thì giới (sīla) của bạn sẽ trở nên hoàn hảo hơn. Nếu tôi bỏ tay vào lửa, dù vô tình hay cố ý, nó cũng sẽ đốt cháy. Lần tới tôi phải rất thận trọng: "Ồ, ta không nên bỏ tay vào lửa! Nó sẽ đốt cháy – xem này, nó đã đốt cháy (tay ta lần trước) và ta không thích bị phỏng như vậy. Ta cần phải tránh tay ra xa." Lửa bên ngoài sẽ đốt cháy tay bạn, ngay khi bạn chạm vào nó như thế nào, thì những phiền não trong tâm cũng sẽ thiêu đốt bạn như vậy khi bạn bắt đầu thoát ra nó, và bạn cũng bắt đầu cảm nhận được sự thiêu đốt ấy. Một khi bạn đã kinh nghiệm được sự thật bên trong này, bạn sẽ không muốn tạo thêm khổ não cho mình nữa.

Đây là những gì Đức Phật gọi là *passa – yana:* "Với thiền Minh Sát bạn quan sát trực tiếp; kinh nghiệm trực tiếp sự thực này và hiểu được thực tại. Lúc đó bạn sẽ hiểu lời dạy của tôi một cách đúng đắn hơn." Nếu không thì suốt cuộc đời mình bạn có thể cứ đọc mãi "Các Pháp là vô thường, các Pháp là khổ, các Pháp là vô ngã – Ta là người tin vô thường, ta là người tin khổ, ta là người tin vô ngã." Bạn được cái gì nào? Hãy nói cho tôi biết xem, bạn được cái gì? Đó là một ảo tưởng lớn. Tôi không được gì cả cho đến khi tôi thực sự hành. Đức Phật không tán thành bất kì một thú tiêu khiển thỏa mãn đức tin hay tình cảm nào. Ngài dạy cách thực hành Pháp (Dhamma) thực sự. Ngài dạy giới (sīla) mà nhờ đó người ta đạt đến giai đoạn kinh nghiệm được sự thật bên trong, và một cách tự nhiên họ sẽ tránh việc phạm giới.

Ngài dạy Định (Samādhi), trước ngài chỉ có bát thiền (bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc). Khi bạn đi vào sâu hơn trong kĩ thuật này, bạn sẽ hiểu được sự khác nhau giữa bát thiền thuở trước, vốn là các thiền hiệp thế (lokiya jhānsa), và Đức Phật đã làm cho chúng thành thiền siêu thế (lokuttara) bằng cách vặn hay xoay chúng về hướng giải thoát như thế nào. Samapajaññā (tỉnh giác) trong nghĩa đích thực của nó là nghĩa hiểu biết toàn diện và liên tục về tính chất vô thường, không bao gồm trong bát thiền thuở trước. Đức Phật đã bắt đầu hành với chánh niệm – tỉnh giác (sati - sampajaññā). Vào lúc ngài đạt đến thiền thứ ba, thiền chứng thứ ba (Jihānna samapatati), trí tuệ tỉnh giác được hoàn hảo. Sampajaññā hay trí tuệ tỉnh giác chỉ được hoàn hảo khi bạn hay biết về các cảm thọ này – hay biết một cách liên tục tính chất sanh, diệt; Sanh, diệt của chúng cả ngày lẫn đêm.

Một người thực hành Vipassanā đúng đắn sẽ hiểu được tầm quan trọng trong những lời dạy của Đức phật khi Ngài nói, Sampajaññaṃnariñcati, sampajaññaṃ nariñcati: Hành giả không được quên dù chỉ một sát na tỉnh giác. Mỗi sát na – tỉnh giác, sanh; diệt, sanh; diệt, lúc đó vô thường không chỉ là một lý thuyết, không chỉ là một triết lý mà là sự thực hành. Và khi bạn sống với sự sanh, diệt; sanh, diệt; anicca, anicca, anicca – vô thường này bạn không thể nào phát ra một bất tịnh mới. Đồng thời khi bạn sống với anicca hay vô thường này những bất tịnh cũ tiếp tục trồi lên bề mặt. Chúng trồi lên bề mặt và được đoạn trừ, hết lớp bất tịnh này đến lớp bất tịnh khác trồi lên và diệt. Lúc đó bạn trở thành chủ nhân của tâm bạn, và định (Samādhi) không còn là định đơn thuần nữa, mà tuệ (paññā) đã gộp chúng với nó.

Với trí tuệ tỉnh giác bao gồm pháp hành của Đức Phật đưa người ta đạt đến quả chứng (phala – samāpatti) thứ nhất; khi một người trở thành bậc thánh nhập lưu (sotāpana) họ kinh nghiệm bậc thiền thứ nhất; tiến lên trên đạo lộ vị này đat đến quả chứng thứ hai: Sakadāgāmī,

bậc Tư - đà - hàm, có thể đến cùng bậc với thiền thứ nhất hoặc các bậc thiệt cao hơn. Khi đạt đến quả chứng thứ ba: Anāgāmī, hay A-na- hàm, và quả chứng thứ tư: Arahant, hay A - la – hán, các bậc thiền thứ ba và thứ tư rất hữu ích. Vì đạt đến các quả chứng không tuyệt đối cần thiết phải hành các bậc thiền thứ năm, thứ sáu, thứ bảy, và thứ tám, mặc dù các vị có thể dễ dàng đạt đến, nếu muốn, sau khi đã hoàn tất các giai đoạn này. Song trong bốn bậc thiền đầu này, Đức Phật đã bao gồm vào đó trí tuệ tỉnh giác, sati – Sampajaññā hay chánh niệm – tỉnh giác, những yếu tố mà vào thời đó hoàn toàn không có.

Dĩ nhiên, đã từng có các vị Phật khác, nhưng kể từ khi giáo pháp của vị Phật trước hoại diệt không có vị nào trước Đức Phật Gotama hay vào thời Đức Phật Gotama, hay các vị đạo sư khác sau Đức Phật Gotama có thể hiểu đúng nghĩa của từ Sampajaññā. Từ này đã được lưu truyền từ thời các vị Phật trước nhưng thực nghĩa của nó đã lạc mất. Trong lời dạy về các thiền hiệp thế – lokiya jhāna, nó lại mang ý nghĩa của, “cố ý biết, hay sự hay biết chính xác, sâu xa.” Nhưng trí tuệ hiểu biết về vô thường đã vắng mặt vì thế lời dạy và sự thực hành đích thực về chánh niệm - tỉnh giác đã mất dấu. Trí tuệ này là sự đóng góp của Đức Phật, sự đóng góp kì diệu của Đức Phật.

Và rồi, với sự hiểu biêt dựa trên kinh nghiệm ở bên trong này, vấn đề trở nên rõ ràng rằng hoàn toàn không có giáo lý bộ phái. Đây chỉ là quy luật tự nhiên. Tôi không nhất thiết phải tự gọi mình là một Phật tử mới thực hành những lời dạy của Đức Phật. Tôi có thể cứ tiếp tục tự gọi mình bằng bất kì tên nào, bởi vì điều đó cũng không làm khác đi mảy may. Cho dù tôi tự gọi mình là một Phật tự, nếu tôi phát ra tham, nếu tôi phát ra sân, nếu tôi phát ra si – thử hỏi có vị Phật nào ở trên mây kia đến cứu tôi không? Tôi sẽ phải khổ đau; tự gọi mình là một Phật tử sẽ không giúp ích gì. Nếu tôi thực sự muốn thoát khỏi khổ đau, tôi phải thoát ra khỏi tham, tôi phải thoát ra khỏi sân, tôi phải thoát ra khỏi si.

Cái đẹp trong lời dạy của Đức Phật là ở chỗ ngài đã khám phá ra quy luật này ở tận chiều sâu, sử dụng nó cho sự giác ngộ của mình và rõ đem ban phát nó cho mọi người. “*Hãy xem; ta được giác ngộ nhờ Pháp này. Ta được giải thoát nhờ Pháp này. Các người ai cũng có thể được giải thoát. Các người hãy cố gắng – hãy thực hành Pháp này.*”

Và cái đẹp nữa trong lời dạy của Đức Phật là khi Ngài nói, “*Ta không dạy Pháp để thu nạp các người làm đệ tử của ta.*” Trong udumbara sutta (kinh Udumbara) ngài nói, “*Ta không quan tâm đến việc nhận các ông làm đệ tử, Ta không quan tâm đến việc tách các ông khỏi thầy cũ của các ông – Ta không quan tâm. Ta không quan tâm ngay cả đến việc thay đổi mục đích của các ông, bởi vì mọi người đều muốn thoát khỏi khổ đau. Chỉ cần các ông cho ta bảy ngày trong cuộc đời của các ông. “Đức Phật nói, “Hãy cho Ta 7 ngày trong cuộc đời của các ông và thử Pháp ấy. Hãy thử những gì ta đã khám phá và rồi tự các ông xét đoán xem pháp ấy có lợi ích hay không lợi ích cho các ông. Nếu Pháp ấy lợi ích cho các ông, thì hãy chấp nhận nó. Bằng ngược lại, đừng chấp nhận nó*”. Đây là cách dạy đạo của Đức Phật. Ngài không màng đến việc giăng bẫy những người học đạo. Ngài cũng chẳng quan tâm đến việc thiết lập một tôn giáo, một bộ phái đặc biệt nào. Thế gian này sẽ được lợi ích gì nếu mọi người trên thế gian ai cũng tự gọi mình là Phật tử nhưng chẳng ai chịu hành Pháp (Dhamma) cả? Thay vào đó, nếu như người ta thực hành giới (Sīla), định (Samādhi) và tuệ (Paññā), họ sẽ được cứu giúp và thế gian sẽ được cứu giúp. Điều này bắt đầu đem lại lợi ích cho bản thân họ và cho mọi người. Toàn bộ bầu khí quyển trở nên trong sạch nó sẽ được nạp đầy với pháp – với những rung động của sự thanh tịnh, với những rung động của từ ái (mettā), bởi vì người ta đã biết thực hành, Ngài không muốn chúng ta chơi những trò chơi trí thức. Những trò chơi này sẽ không giúp ích gì cả; chúng là một sự lừa đảo lớn.

Hãy lấy việc nếm một cái bánh làm ví dụ. Các bánh rất ngọt. Bạn chấp nhận rằng nó ngọt bởi vì Đức Phật nói như vậy,. Và do bạn có đức tin nơi Đức Phật, nên bạn chấp nhận nó. Đây chỉ là sự chấp nhận suôn. "Kiṃ – manasi – ông tin thế nào? Tôi tin giáo pháp của Đức Phật là tuyệt diệu." Đây chỉ đơn thuần là niềm tin của bạn. Hoặc, giả sử bạn tiến thêm một bước nữa và cố gắng để trí thức hóa vấn đề: "Ô, Đức Phật nói điều này là vậy. Những vị khác lại nói khác. Song những lời của Đức Phật thật hợp lý, thật khoa học – A, tuyệt diệu thay ! Lời dạy của Đức Phật thật tuyệt diệu;". Một lần nữa, bạn được cái gì? Cái bánh rất ngọt vì nó có đường. Vì thế lẽ đương nhiên là nó phải ngọt. Nhưng cái bánh có thực sự ngọt hay không? Chỉ khi bạn bỏ nó vào lưỡi của mình và nếm nó, bạn mới có thể nói: "Vâng bánh rất ngọt." Nó ngọt trên lưỡi của bạn. Nếu bạn không thực hành lời dạy của Đức Phật – bạn chỉ tiếp tục ngưỡng mộ giáo pháp của Ngài – thì bạn chỉ là người ngưỡng một tuyệt diệu của Đức Phật. Bạn cũng có thể được xem là một người sùng tín Đức Phật tuyệt diệu chứ không phải là người theo Đức Phật, đệ tử của Đức Phật. Và bạn sẽ không được gì nếu bạn không theo những gì Đức Phật dạy.

Sùng tín là hết sức tốt. Tín (saddhā) là bước đầu tiên trên đạo lộ của Pháp. Tôi thường nói Tín cũng giống như chuẩn bị một cánh đồng cho việc trồng trọt vậy. Bạn cày bừa cánh đồng, bạn loại bỏ hết mọi sỏi đá, bạn trồng trọt thật khéo và rồi bạn ngồi gần cánh đồng ấy mà cầu nguyện. "Bây giờ đã chuẩn bị xong cánh đồng rùi. Cánh đồng ơi xin hãy cho tôi một vụ mùa tuyệt diệu. Hãy cho tôi một vụ mùa bội thu." Tương tự, "Ôi Đức Phật, xin Ngài hãy làm một điều gì đó để cho con được một vụ mùa tuyệt diệu." Nhưng chắc có gì xảy đến cả. Bạn phải gieo hạt trên cánh đồng; bạn phải dẫn nước vào ruộng; bạn phải bón phân thích hợp. Chỉ lúc đó bạn mới thấy rằng một vụ mùa khỏe mạnh đang vươn lên. Sùng tín cũng giống như chuẩn bị đất nhưng không dừng ở đó. Nó là một bước rất quan trọng, không có gì hoài nghi cả. Nhưng sau đó bạn phải bước những bước kế tiếp, và những bước ấy bạn phải tự mình làm lấy, không ai khác có thể làm điều đó cho bạn. Một vị Phật không thể làm điều đó cho bạn. Một vị Guru (Minh sư) không thể làm điều đó cho bạn. Bạn phải tự mình làm lấy

Tumhehi kiccamātappaṃ, akkkhātāro Tathāgatā.

Các ngươi phải tự mình thực hành một cách tinh tấn, các đấng Như lai chỉ công bố con đường.

Một vị Như Lai - Tathāgatā (danh hiệu của Đức Phật) sẽ chỉ làm công việc chỉ đường. Ngài không mang chúng ta trên vai đến mục tiêu cuối cùng được. Tumhehi kiccamātappaṃ: bạn phải tự thực hiện sự giải thoát của mình. Ai đó có thể hướng dẫn bạn bởi vì họ đã đi qua con đường ấy, từng bước từng bước một. Như Đức Phật đã giải thích: "*Ta đã đi qua con đường này. Ta đã được lợi ích. Nếu các người muốn tới đó, các người cũng phải bước đi. Khởi sự bước đi những bước đi đến đó.*" Bạn bước được nhiều bao nhiêu bước, bạn sẽ đượcnhiều chừng ấy lợi ích. Nếu bạn bước hết mỗi bước trên con đường, bạn sẽ đạt đến mục tiêu cuối cùng.

Con đường (đạo lộ) là chung. bạn đến dự một khóa thiền 10 này hay lâu hơn để thực

hành những gì Đức Phật đã dạy và điều kiện kiên quyết là nếu bạn tham dự bạn phải giữ ngũ giới trong suốt thời gian bạn ở lại. Dù trước đây bạn đã từng giữ những giới này hay chưa không thành vấn đề. Trong lúc bạn đang tham dự khóa thiền, trong lúc bạn đang cố gắng thực hành những gì Ngài muốn bạn phải thực hành, ít nhất trong mười ngày này, bạn phải giữ ngũ giới một cách thận trọng. Ấn giáo hay Hồi giáo, Thiên Chúa giáo, Phật giáo hay Jain, tất cả đều phải giữ ngũ giới. Họ không bất hòa; họ chấp nhận giới luật này bởi vì ngũ giới là chung. Có tôn giáo nào nói, "Được, anh có thể sát sanh; điều đó không sao cả. Cứ tiến hành, anh có thể trộm cắp; chẳng có vấn đề gì cả. Anh có thể tài danh, không sao cả. Anh có thể nói dối." Chẳng có tôn giáo nào dạy như vậy cả bởi vì giới hãy cách cư xử hợp với đạo đức là mẫu số chung lớn nhất của mọi tôn giáo.

Vì thế bước đầu tiên là thực hành giới, giữ cho những hành động của thân và khẩu hợp với đạo đức. Kế đến, bạn phải được yêu cầu ngồi thật thoải mái. Không ai đòi hỏi bạn phải ngồi trong tư thế kiết già hay bán già. Bạn chọn bất cứ cách nào mà bạn có thể ngồi được một cách thoải mái, giữ cho lưng thật thẳng. Bạn nhắm mắt, ngậm miệng và người hướng dẫn của bạn sẽ nói, "Hãy quan sát hơi thở của bạn." Đây là những gì Đức Phật đã dạy: "Quan sát hơi thở của bạn, hơi thở tự nhiên – khi nó đi vào – khi nó đi ra".

Giã sử cùng với sự hay biết hơi thở, bạn được chỉ dẫn hay đọc thầm một từ nào đó. Đây là những gì đã xảy ra ở một vài loại thiền khác. Tôi cũng đã trải qua những pháp hành như vậy rồi vì thế tôi biết những gì xảy ra. Bạn được yêu cầu thở trong lúc vẫn niệm thầm một từ, thở ra, bạn lập lại trong tâm một từ khác. Chẳng hạn, nếu tôi là một người theo Ấn giáo, thở vào tôi niệm: "Rāma, rāma"[22] nếu tôi theo đạo Sikh[23]: "Sata – nama, sata – nama." Đại khái như vậy, một từ nào đó được người ta sử dụng bất cứ khi nào có thể được. Người tự gọi mình là Phật tử thì sẽ đọc, "Buddha Buddha"

Đây không phải là lời dạy của Đức Phật. Nó mang tính chất bộ phái, vì bất cứ khi nào người ta được cho một từ nào đó để đọc, từ đó hầu như luôn luôn phải là một từ mang tính bộ phái. Làm thế nào một người không phải Phật tử có thể đọc "Buddha, Buddha" được? Tất nhiên niệm thầm "Buddha, Buddha" nhưng vậy tâm sẽ được tập trung. Cũng thế, nếu bạn đọc, "Rāma, rāma.." tâm bạn sẽ được tâm trung. Bạn cũng có thể đọc, "Christ, Christ…" tâm bạn sẽ được tập trung. Nếu bạn đọc, "Allah, Allah[24] …" tâm sẽ được tập trung. Nhưng những từ ấy là những từ thuộc bộ phái và đạo lộ của Đức Phật sẽ phải duy trì tính chất phổ quát. Ngay cả nếu bạn dùng một từ thông thường, như, "đồng hồ, đồng hồ, đồng hồ," tâm bạn cũng sẽ được tập trung. Nếu bạn cứ lập đi lập lại bất cứ một từ nào liên tục, tâm bạn sẽ được tập trung. Đây là quy luật tự nhiên. Song Đức Phật không hề cho đệ tử mình bất cứ một từ nào để để tập trung cả.

Hướng dẫn của Đức Phật để tập trung tâm là quan sát hơi thở, chỉ hơi thở, hơi thở tự nhiên. Hơi thở thì không thể nào là Ấn giáo, hơi thở thì không thể nào là Hồi giáo, hơi thở thì không thể nào là Thiên Chúa giáo. Bạn không thể gán cho nó một danh hiệu nào cả. Người này đang thở: Liệu chúng ta có thể nói hơi thở của anh ta là hơi thở Hồi giáo, đó có phải là hơi thở Hồi Giáo không? Không. Hơi thở là hơi thở, hơi thở tự nhiên. Đề mục thiền của Đức Phật rất là phổ quát.

Trong sự hướng dẫn của tôi, ở khắp mọi nơi trên thế giới, tôi thấy người ta đến từ các bộ phái khác nhau, các cộng đồng khác nhau, các tín ngưỡng khác nhau. Tôi yêu cầu họ quan sát hơi thở. Điều đó không đi ngược lại với tôn giáo của họ và họ chấp nhận nó, "Vâng, quan sát hơi

---

[22] Rāma, hóa thân của Víshnou, là đối tượng thờ cúng rất phổ biến của Ấn Độ Giáo

[23] Sikhs- đạo Sikh, một tôn giáo ở Ấn Độ, do Nanak lập ra đầu thế kỉ XVI.

[24] Allah tên gọi thượng đế trong Hồi giáo. Thực thể tối cao duy nhất được sùng kín

thở không đi ngược lại với tôn giáo của tôi.” Nếu, cùng với hơi thở, tôi lại hướng dẫn họ. “Bạn phải đọc, (Namo tasa bhagavato[25]....)”, nhiều người hẳn sẽ phản ứng, “Ồ không, không, tôi không thể đọc câu này.” Nhưng nếu tôi bảo họ. “Chỉ quan sát hơi thở” thì lúc đó vâng, họ sẵn sàng chấp nhận nó.

Một cách tập trung khác rất phổ biến thời Đức Phật, và nó vẫn còn tiếp tục đến hôm nay. Cùng với hơi thở người hành thiền tưởng tượng ra một hình ảnh nào đó – có thể đó là hình ảnh của một vị thần, một bậc thánh, một bậc sáng lập tôn giáo này hay tôn giáo nọ. Ở đây cũng thế ngay khi người ta tưởng tượng ra hình ảnh này hay hình ảnh nọ thì nó đã trở thành bộ phái, vì hình ảnh thì lúc lúc phải thuộc về một bộ phái đặc biệt nào đó. Không làm gì cả! Đức Phật nói không có hình ảnh, không niệm thầm, không mường tượng, không tưởng tượng gì cả.

Yathābhūta ñāṇa dassanaṃ (trì kiến như thực, chứng ngộ sự thực như nó đang là). Đây là lời dạy của Đức Phật. *Yathābhūta*: như nó đang xảy ra vào lúc ấy, hay như nó đang là. Hơi thở đã đi vào. Đó là tất cả. Hơi thở đã đi ra. Đó là tất cả. Nếu nó sâu bạn chỉ việc biết rằng nó sâu. Nếu nó không sâu bạn chỉ việc biết rằng nó không sâu. Bạn không can thiệp vào cái dòng chảy tự nhiên của hơi thở tự nhiên ấy. Nếu nó đi qua mũi trái bạn chỉ việc biết; nó đã qua mũi trái. Nếu nó đi qua mũi phải, bạn chỉ việc biết rằng nó đang đi qua mũi phải. Nếu nó đi qua cả hai mũi, bạn chỉ việc biết như vậy. Công việc của bạn là phát triển khả năng hay biết của mình. Bạn được yêu cầu phải giữ sự chú ý ở lối vào lỗ mũi.

Trong ba ngày bạn duy trì việc thực hành một cách liên tục bởi vì không có việc gì khác được phép trong một khóa thiền Vipassanā. Từ 4 giờ hoặc 4h30 sáng cho đến 9h hoặc 9h30 tối. Bạn không được phép đọc, không được phép thảo luận, không được phép tranh luận, không báo chí, không tivi, không radio; không có gì khác ngoài việc hành thiền. Bạn chỉ việc quan sát chính mình. Đọc báo thì sẽ như thế nào? Đọc báo sẽ làm cho bạn bị hướng ngoại nhiều hơn. Nếu bạn đã hướng ngoại rồi thì bạn không thể quan sát chính mình như Đức Phật muốn bạn phải làm được. Vì thế không được phép để cho có những sự phân tâm như vậy, Không để cho có những sự khuấy động từ bên ngoài như vậy. Bạn chỉ giản dị quan sát hơi thở của chính mình. Bạn quan sát hơi thở của mình và bạn được yêu cầu phải hay biết cái vùng này – lối vào lỗ mũi ở đây hơi thở đi vào, đi ra.

Một ngày, hai ngày, ba ngày trôi qua, lúc đó bạn để ý thấy rằng ngoài hơi thở đi vào và đi ra này, còn có một cái gì đó khác nữa đang xảy ra. Cái gì đang xảy ra? Phản ứng sinh hóa thế này hay thế khác. Mỗi khoảnh khắc, một phản ứng sinh hóa nào đó xảy ra ở khắp toàn thân bạn, nhưng ở mức ý thức bạn không hay biết điều này ở mức sâu hơn. Tâm bạn cứ tiếp tục cảm giác những dòng chảy sinh hóa này và cứ tiếp tục phản ứng lại với chúng. Có một cảm thọ nào đó đang xảy ra ở khắp nơi trên thân bạn. Nó có thể là sức nóng hay sự chảy mồ hôi; nó có thể là nhịp tim đập, nhịp mạch máu đập, ngứa, nhột, hay một điều gì khác đang xảy ra. Nhưng bạn được hướng dẫn là cứ giữ chú ý của bạn trên vùng lỗ mũi mà thôi.

Vào ngày thứ ba bạn bắt đầu cảm giác có cái gì đó đang xảy ra ở đây (nơi vùng dưới lỗ mũi). Một lần nữa, thầy của bạn sẽ nói, “Chỉ quan sát. Không làm gì cả. Nếu có ngứa, chỉ quan sát. Đừng gãi, đừng chà nó. Chỉ quan sát thấy ngứa. Xem nó kéo dài bao lâu”. Bạn quan sát, quan sát, quan sát…. Và nó diệt mất. Không có cái ngứa nào bất diệt cả; nó không ở lại mãi mãi. Cái ngứa có khi tăng và giảm, và không sớm thì muộn nó cũng ra đi. “Ôi, vô thường (anicca). Ôi, vô thường. Cuối cùng, nó diệt mất; sớm hay muộn gì thì nó cũng diệt mất.” Bạn hiểu ra tính chất

---

[25] Namo tasa bhagavato arahatosammasambuddhassa – thánh kinh đảnh lễ đức Thế Tôn bậc Ứng Cúng, đấng Chánh Biến Tri

vô thường. Giống như cái ngứa này, mọi thứ sanh lên để rồi diệt, sanh để rồi diệt; nó sanh để rồi diệt.

Lúc đầu bạn tập trung trên vùng ngay lối vào lỗ mũi. Khi bạn đạt đến ngày thứ tư hay thứ năm, bạn bắt đầu khám phá toàn bộ cấu trúc vật lý và bạn sẽ thấy ra rằng ở khắp mọi nơi đều có cảm thọ, hoặc thế này hoặc thế khác. Không một phân tử nào, không một phân tử bé nhất nào trên thân, ở đây lại không có cảm thọ. *Ở đâu có sự sống, ở đó có cảm thọ*. Một lần nữa, bạn chỉ việc quan sát: *Yathābhūta*. Bạn đang quan sát một cách khách quan: *Yathābhūta ñāṇa dassanaṃ* (thấy biết đúng như thực). Bạn không đồng nhất mình với cảm thọ này. Bạn không cần thiết phải đặc tên cho cảm thọ này thay vì đặt tên bạn hãy hiểu bản chất của nó. Bất cứ thọ nào sanh lên, bạn đã luyện tập cách quan sát: "Hãy để ta xem nó kéo dài bao lâu. Hãy để ta xem nó kéo dài bao lâu nữa." Và bạn thấy rằng không sớm thì muộn nó cũng diệt: anicca, anicca, vô thường, vô thường. Đức Phật muốn bạn hiểu tính chất vô thường này ở mức kinh nghiệm. Nếu bạn chỉ hiểu nó ở mức tri thức. "Thế đấy, mọi thứ trên cuộc đời này đều vô thường. Nhìn xem, người ta sinh ra rồi chết như thế nào. Những tòa nhà kia được dựng lên rồi sau đó lại bị phá hủy ra sao. Ôi, mọi thứ đều vô thường" – đây chỉ là sự hiểu biết thuần trí thức; nó không phải là *Passa jana* (kinh nghiệm trực tiếp) mà Đức Phật muốn bạn có. Với Vipassanā bạn phải hiểu, "Nhìn xem, rất nhanh là vô thường như thế nào, rất nhanh là phù du ra sao! Sanh, diệt, sanh diệt, không ngừng sanh, diệt; sanh, diệt. Khắp nơi trên cấu trúc vật lý này đều sanh, diệt; sanh, diệt."

Điều này cũng là phổ quát. Đây không phải là cái gì Đức Phật tạo ra cho bạn, cho tôi hay cho bất kì ai khác. Đây là điều xác thực đối với mọi người nhưng người ta không có con mắt trí tuệ (tuệ nhãn). Họ không có kĩ thuật Vipassanā này để cảm nhận được tiến trình tương tác của tâm và vật chất hay danh và sắc – sanh, tiến trình sanh, diệt; Sanh, diệt; sanh, diệt. Và đây là đặc sản của giáo pháp Đức Phật. Như tôi đã nói, trong truyền thống mà từ đó tôi xuất thân, lời dạy như vậy đã có: "bạn phải thoát khỏi tham ái – rāga"; trong lời dạy đó Vītarāga (ly tham) là mục đích cao tột nhất. "bạn phải thoát khỏi sân hận; Vītadosa (ly sân) thoát khỏi sân là mục đích cao cả nhất. "Bạn phải thoát khỏi si mê"; Vītamoha (ly si) thoát khỏi si mê là mục đích cao tột nhất. Tôi thường đọc tụng những lời dạy đó trong Gita[26]. Tôi thường đọc tụng những lời ấy trong các kinh điển Upanishads khác của Vedanta[27]. Nhưng làm thế nào để thoát khỏi tham ái – rāga? Làm thế nào để thoát khỏi sân hận – dosa? Làm thế nào để thoát khỏi si mê? Những lời ấy chẳng qua chỉ là những bài thuyết giáo; "*Ôi ngươi là người trần gian, người phải thoát khỏi tham; tham này rất nguy hiểm đối với người. Ôi, ngươi là người trần gian, ngươi phải thoát khỏi sân, sân này rất nguy hiểm đối với ngươi. Là người trần gian ngươi phải thoát khỏi si; nó là cái rất nguy hiểm đối với người.*"

Nếu Đức Phật cũng chỉ nói như vậy, thì sẽ không có gì khác giữa Đức Phật và các vị Đạo sư khác. Đức Phật dạy ta cách làm thế nào để thoát khỏi khổ đau của chúng ta: "Hãy xem, đây là kĩ thuật. Tham bắt đầu ở đâu, bạn phải đi vào chiều sâu chỗ mà tham được phát ra. Sân bắt đầu ở đâu, bạn phải đi vào chiều sâu để thấy nó bắt đầu như thế nào." Nhờ thực hành Vipassanā bạn sẽ hiểu được điều đó. Lúc đầu bạn sẽ kinh nghiệm những cảm thọ rất khó chịu (thọ khổ) những cảm thọ thô và kiên cứng giống như sự nặng nề, sức ép hay sức nóng. Nhưng nếu bạn tiếp tục quan sát, quan sát, quan sát, bạn sẽ thấy rằng chúng bị phân tán ra, bị hòa tan ra. và rồi bạn gặp những rung động rất vi tế ở khắp toàn thân. Chẳng có gì ngoài một dòng chảy của những rung động vi

---

[26] Gita (Bhagavad Gita) hay bài ca của Người Chân Phúc, Krishna.

[27] Upanishad- Kinh (veda và Ấn Độ Giáo). Những luận văn về học thuyết bí ẩn, đỉnh cao của Veda và cơ sở của Ấn Độ giáo. Vedanta: Một trong sáu hệ thống tư biện của đạo Ba la môn.

tế rất dễ chịu. Bạn cảm thấy giống như càng lúc càng nhiều thêm. Các thiền sinh giữa khóa thiền đi đến tôi và nói, "Ồ, thật kỳ diệu! Ôi thưa ngài Goenka, buổi thiền hôm nay thật là kì diệu. Tôi kinh nghiệm một dòng chảy tự do, rất nhiều phỉ lạc (Pīti) thật tuyệt diệu ! Thật tuyệt diệu !"

Ở điểm này chúng ta phải nhớ những lời dạy của Đức Phật – Ādīnava (nguy hiểm), Bhaya (đáng sợ). Đây là điều nguy hiểm đối với bạn. Khi bạn bắt đầu kinh nghiệm những cảm thọ dễ chịu hay thọ lạc, nếu có assada (ái vị, vị ngọt) thì một sự nguy hiểm rất lớn đã đến. Bạn bắt đầu phát ra tham ái đối với nó (cảm thọ lạc). Bạn bắt đầu bị dính mắc hay chấp thủ vào nó; và rõ, ngay khi bạn trượt khỏi cái dòng chảy dễ chịu của cảm thọ này, bạn sẽ chạy đến tôi. "Ôi, thiền của con đã trở nên rất tồi tệ rồi, Xin ngài hoan hỉ làm một cái gì đó. Con không còn cảm nhận được cái dòng chảy kì diệu đó nữa." Đây là sự nguy hiểm. Vì thế khi bạn cảm giác một dòng cảm thọ dễ chịu khắp toàn thâm người thầy sẽ nhắc bạn "Anicca, vô thường. Hãy coi chừng, đây cũng là vô thường."

Samudaya dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharatī.
Vaya dhammānupassī vā kāyasmiṃ viharatī.
Samudayavayadhammānupassī vā kāyassmiṃ viharatī.
Người hành thiền sống (trú) quan sát hiện tượng sanh trong thân.
Vị ấy sống quan sát hiện tượng diệt trong thân.
Vị ấy sống quan sát hiện tượng sanh và diệt cùng một lúc trong thân.

Khi bạn kinh nghiệm cảm thọ thô, thì - ***Samudaya dhammānupassī viharatī*** (sống quan sát hiện tượng sanh) có mặt. Sau một lúc, ***Vaya dhammānupassī viharatī*** (sống quan sát hiện tượng diệt) nhìn này, nó đã khởi lên, và sau một lúc, nó lại diệt. Nhưng rồi đến một giai đoạn khi nó chuyển sang sự rung động rất vi tế. Sự thay đổi này xảy ra với vận tốc rất cao - samudayavayadhammānupassī viharati (sống quan sát hiện tượng sanh và diệt cùng một lúc). Hầu như không có khe hở giữa samudaya (sanh) và vaya (diệt). Nhưng nó hoàn toàn vô thường (anicca). Dù nó diệt sau một lúc hay nó diệt tức thời, nó cũng là diệt. Nó không thường hằng. Kinh nghiệm được điều này bạn bắt đầu thay đổi mô thức thói quen của tâm.

Trừ phi bạn đi vào chiều sâu của tâm, bằng không bạn không thể thay đổi được mô thức thói quen của nó ở mức sâu kín nhất. Đây là những gì Đức Phật đã phát hiện khi đang hành cả tám bậc thiền hiệp thế - các phiền não tùy miên hay bất tịnh ngủ ngầm (anusaya kilesa) vẫn còn nguyên.

Những phiền não ngủ ngầm này là mô thức cư xử của tâm từ bao nhiêu đời nay và chúng sẽ tiếp tục trong các đời tương lai trừ phi bạn đánh vào tận gốc, trừ phi bạn cắt đứt cái gốc đó. Bằng không thì không thể nào giải thoát được.

Thực hành những thiền hiệp thế (lokiyajhāna) này, bạn có thể hưởng được trạng thái xuất thần kỳ diệu, trạng thái vốn đem lại sự thanh tịnh tâm ở mức bề mặt. Với cái lớp thanh tịnh tâm này, sau khi chết bạn có thể sanh về cõi thiền tương ứng; nhưng bạn vẫn còn lăn quay (trong luân hồi).

Bạn đang lăn quay trong thế gian. Bạn không thể nào vượt qua đó. Chỉ khi bạn cắt đứt gốc rễ - gốc rễ cũa tất cả phiền não tùy miên, nơi đây những bất tịnh khởi lên – chỉ khi đó bạn mới được giải thoát.

Hiểu rằng có một rào cản lớn gọi là "tâm ý thức" và những gì các tâm lý gia phương Tây gọi là tiềm thức hay tâm vô thức. Đức Phật không bao giờ dùng những từ này vì thực ra không có phần nào của tâm là vô thức cả. Những gì người ta gọi là "tâm ý thức" ngài gọi là tâm nhỏ (paritta citta), một phần rất nhỏ của tâm.

Nhưng tuy nhiên, nếu bạn hiểu thuật ngữ tâm lý phương Tây, thì cứ gọi chúng là ý thức, tiềm thức, vô thức cũng được. Cả ngày lẫn đêm, cái gọi là tâm vô thức luôn hay biết những cảm thọ này trong thân – cả ngày lẫn đêm, từng mỗi sát na . Và không chỉ hay biết thôi; nó còn đang phản ứng lại với chúng trong từng sát na . Điều đó có nghĩa là nó đang làm tăng trưởng thêm cho mô thức ứng xử của tham; của sân; của tham, của sân. Hoặc các cảm thọ dễ chịu (thọ lạc), hoặc các cảm thọ khó chịu (thọ khổ), và phần tâm vô thức này cứ mãi tiếp tục phản ứng, phản ứng. Tâm ý thức hoàn toàn không biết những gì đang xảy ra ấy. Phần tâm nhỏ này ở bề mặt hoàn toàn không hay biết gì cả.

Một ví dụ, ban đêm bạn đi ngủ. Bạn đang trong giấc ngủ say. Ai đang ngủ say? Tâm ý thức đang ngủ say. Nhưng cái gọi là tâm vô thức không bao giờ ngủ. Nó không ngừng tiếp xúc với các cảm thọ của thân này. Bạn đang ngủ say, một con muỗi bay đến và chích bạn. Tâm vô thức liền cảm giác – có một cảm thọ khổ - và nó phản ứng. Nó sẽ đuổi con muỗi đi hoặc giết chết con muỗi ấy. Tuy nhiên, cảm thọ khó chịu này vẫn tiếp tục. Bây giờ nó sẽ gãi và tâm ý thức hoàn toàn không biết gì cả. Sáng ra nếu có ai hỏi, "đêm qua, bao nhiêu con muỗi chích bạn?" Bạn không biết. Bạn sẽ không biết điều gì về nó, tuy vậy suốt cả đêm bạn lại đang phản ứng với những vết cắn của muỗi này.

Và điều đó không chỉ xảy ra vào ban đêm. Rào cản này lúc nào cũng có đó, hai mươi bốn giờ một ngày.Chẳng hạn ngay lúc này tôi đang ngồi. Nếu tôi là thiền sinh Vipassanā tốt, cái gì xảy ra? Trong khi tôi đang nói, tâm ý thức của tôi làm việc: *"Xem chừng tôi đã nói quá nhiều rồi đấy. Bây giờ phải kết thúc theo cách này. Thời giờ có hạn, tôi phải chấm dứt buổi nói chuyện ở đây. Và những gì tôi nói không biết người ta có lắng nghe không? Họ có hiểu không hay là họ cảm thấy phát chán? Họ bắt đầu ngáp? Họ đang xem đồng hồ. Tôi phải ngưng nói ngay."* Tâm ý thức của tôi đang làm công việc này. Tâm vô thức hoàn toàn không liên quan gì với nó. Tâm vô thức bận cảm giác các cảm thọ. Ngồi một giờ đồng hồ trong một tư thế với sức nặng như thế này, một áp lực bắt đầu xuất hiện đâu đó trên thân tôi. Khi sức ép khởi động thì tâm vô thức này liền nói, "Tôi không thích nó. Tốt hơn ông nên cử động." Thế là tôi xê dịch một chút. Sau một lúc sức ép khác lại xuất hiện. Một lần nữa tôi nhúc nhích. Có thể vài chỗ ngứa nổi lên và tự động tôi gãi nó. Tâm ý thức của tôi không biết những gì tôi đang làm. Thử quan sát một người nào đó. Cứ theo dõi cô ta hay anh ta trong vòng 15 phút. Không làm gì cả: chỉ quan sát người đó. Bạn sẽ để

ý thấy anh ta hay cô tat hay đổi thường xuyên như thế nào và hết xê bên này lại dịch bên kia ra sao. Anh ta dang làm gì? Ngay cả chính bản thân anh ta cũng chẳng biết những gì mình đang làm. Điều này là do có một rào cản lớn giữa ý thức và phần vô thức của tâm. Tâm ý thức bận rộn với rất nhiều thứ. Trong khi tâm vô thức chỉ bận cảm giác các cảm thọ và phản ứng, cảm giác các cảm thọ và phản ứng.

Rào cản này cần phải phá bỏ. Tất nhiên bạn vẫn có sự hiểu biết trên mặt lý trí rằng: "Ồ các pháp là vô thường (anicca), các pháp là vô thường, không nên để cho có tham (lobha), không nên để cho có sân (dosa)." Vậy mà vẫn có tham, vẫn có sân. Tâm này, tâm vô thức này không hiểu rằng đây là vô thường. Khi có sự đau đớn, nó không thích cái đau ấy: "Ồ cái này khó chịu quá. Ta không thích nó." Nó cứ tiếp tục phản ứng. Giờ đây, với Vipassanā, bạn đi vào chiều sâu nơi tâm cảm giác các cảm thọ của thân. Chính ở mức các cảm thọ của thân mà tâm vô thức đang phản ứng; cũng chính ở mức này bạn có thể dừng lại tâm vô thức không cho phản ứng. Bất cứ điều gì có thể đã được hiểu ở mức tri thức, giờ đây cái tâm điên khùng này, cái tâm mù quáng này, cũng bắt đầu hiểu: "Nhìn xem – thọ là vô thường, Nhìn xem, các cảm thọ này là vô thường." Lúc đó mô thức ứng xử ở chiều sâu của tâm bắt đầu thay đổi.

Pháp Duyên Sanh (paticcasamuppāda) này là sự giác ngộ của Đức Phật. Ngài nói: **Dù cho Đức Phật có hiện diện hay không, pháp duyên sanh vẫn luôn luôn có đó.** Các vị đạo sư khác thì nói, "Này các người, đối với bất cứ điều gì khả lạc mà các người thấy chớ đừng phản ứng lại với tham, hoặc đối với bất luận điều gì vừa ý mà các người nghe, hoặc bất luận điều gì dễ chịu mà các người ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ. Các người chớ để phản ứng với tham. Hoặc, có thể có bất cứ một kinh nghiệm khó chịu nào, một điều gì mà các người thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, hay suy nghĩ – dừng để cho có sân."

Lời dạy này còn đó.Ngay cả ngày nay nhiều người cũng đang dạy như vậy.

Đức Phật phát hiện ra rằng có một khe hở giữa đối tượng bên ngoài tiếp xúc với sáu căn và phản ứng tham hoặc sân. Ngài đã khám phá ra một mắc xích bị bỏ quên, và mắt xích đó là vedanā (thọ), cảm thọ trên thân.

Saḷāyatana paccayā phasso,
(Lục nhập hay sáu căn duyên cho xúc)
Phassa paccayā vedanā,
(Xúc duyên cho thọ)
Vedanā paccayā taṇhā.
(Thọ duyên cho ái.)

Tôi có thể nghĩ rằng mình đã thoát khỏi tham ái hay sân hận khi tôi nghe điều gì dễ chịu hoặc khó chịu, nhưng tận sâu bên trong những cảm thọ đã bắt đầu, tâm tôi vẫn tiếp tục phản ứng.

Ở tận sâu bên trong nó vẫn tiếp tục phản ứng. Nếu tôi không làm việc với mắc xích vốn ở sâu hơn sự hiểu biết tri thức nông cạn của tôi này, tôi không thể thoát ra khỏi khổ đau bởi vì tôi không thể thay đổi mô thức thói quen phản ứng của tâm tôi. Đây là những gì Đức Phật đã khám phá ra: *Saḷāyatana paccayā phasso* – do sáu căn, có xúc. *Phassa paccayā vedanā* – do xúc, có thọ. Khi có một sự xúc chạm ở nhĩ căn, hay nhãn căn, hay tỷ căn, hay thiệt căn, hay thân căn, hay ý căn – nhất định phải có cảm thọ (vedanā) trên thân. Lúc đó *vedanā paccayā taṇhā:* chỉ sau khi có thọ, ái hay tham và sân mới khởi lên. Nếu bạn bỏ qua thọ, làm thế nào bạn biết được ái (t*aṇhā*) bắt đầu ở đâu? Thậm chí bạn còn không biết rằng ái bắt đầu nữa. Ở mức bề mặt của tâm bạn có thể cố gắng tránh xa những phiền não, nhưng ở tận sâu bên trong, rất lâu trước khi sự phản ứng trở nên đủ mạnh để trồi lên mức ý thức, nó đã cột quá nhiều gút thắt, quá nhiều gút thắt! Mô thức thói quen càng ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn. Bạn không thể nào thoát ra khỏi nó bằng cách chỉ làm việc ở mức tri thức.

Cái đẹp trong lời dạy của Đức Phật là ở chỗ ngài đã đưa ra kỹ thuật Minh Sát, kỹ thuật thực hành mang tính phổ quát và tuyệt diệu này. Bất kỳ ai đi vào được chiều sâu và nhổ hết gốc rễ của mọi bất tịnh ra đều trở thành con người giải thoát, và họ có thể cứ tiếp tục tự gọi mình bằng tên gì cũng được. Điều đó không quan trọng. Còn ai không thể chọc thủng hay thể nhập vào được chiều sâu này sẽ tiếp tục lăn trôi trong khổ đau. Quy luật này là phổ quát, có thể áp dụng được cho tất cả mọi người. Đức Phật đã tái khám phá ra quy luật này, sử dụng nó cho bản thân ngài để trở thành bậc giải thoát và sau đó đem ban phát nó cho mọi người với vô vàn lòng từ ái và bi mẫn của ngài. Khi người ta bắt đầu thực hành, họ cũng được lợi ích từ nó.

Con người của đảo quốc kỳ diệu này, tôi vô cùng hoan hỷ khi thấy các bạn có đức tin thật nhiều nơi Đức Phật. Các bạn ngưỡng mộ Đức Phật. Các bạn ngưỡng mộ giáo pháp của Đức Phật. Do đó căn bản của các bạn đã là tuyệt diệu rồi. Tất cả các bạn đều có hạt giống của Pháp (Dhamma) trong mình. Bằng không thì, hẳn là các bạn đã không đến với một buổi nói chuyện như thế này. Có thể giờ này các bạn đang có mặt trong một rạp hát hay một rạp xinê hay một phòng nhảy nào đó hoặc có mặt ở một nơi nào khác không chừng.

Các bạn đang ở đây. Điều đó chứng tỏ các bạn đã có hạt giống Pháp trong mình. Nhưng nếu suốt cuộc đời hạt giống cũng chỉ là hạt giống, bạn sẽ không được gì cả. Hạt giống phải mọc lên và cho ra những trái tuyệt vời. Và chắc chắn hạt giống của các bạn có thể cho ra những trái tuyệt vời này. Tôi mời tất cả các bạn. Như Đức Phật nói, "Hãy cho tôi bảy ngày của đời bạn. Chỉ để cho một cuộc thử thách." Tôi không phải là một vị Phật. Tôi nói, "Hãy cho tôi mười ngày của đời bạn và cố gắng. Chỉ để cố gắng." Hãy chấp nhận nó chỉ sau khi bạn đã trải qua mười ngày này. Bạn sẽ thấy rằng con đường của Đức Phật thực sự lợi ích – con đường đó cho ra những kết quả, **akāliko**[28], ngay trong hiện tại này.

---

[28] Akāliko là một trong sáu ân đức Pháp (Svākkhāto bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko ehipassiko opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhi, giáo pháp mà đức Thế Tôn khéo thuyết

Bạn sẽ không phải chờ cho đến sau khi chết. Bạn sẽ được lợi ích ngay ở đây và bây giờ, và sẽ mãi mãi được lợi ích.

Idha nandati pecca nandati, katapuñño ubhayatta nandati

Ngay hiện tại người ấy hoan hỷ, sau khi chết người ấy hoan hỷ, trong cả hai nơi người làm điều phước thiện đều được hoan hỷ.

Giây phút bạn bắt đầu thực hành Pháp (Dhamma), bạn sẽ thấy rằng bạn đang được lợi ích. Lúc đầu, lợi ích; giữa chừng, lợi ích; và cuối cùng, lợi ích. Tất nhiên là có lợi ích chỉ khi bạn thực hành mà thôi.

Tôi hy vọng tất cả các bạn, không sớm thì muộn, sẽ tìm được thời gian để bắt đầu thực hành lời dạy của Đức Phật. Các bạn đã thỏa mãn được nhiều thú tiêu khiển về tri thức rồi. Ngày hôm nay các bạn cũng đã được nghe cả một giờ, cái ấy cũng chỉ là thú tiêu khiển về tri thức. Nhưng bây giờ hãy lấy một giờ này và biến nó thành quyết tâm mạnh mẽ rằng bất cứ khi nào bạn tìm được thời gian, bạn sẽ trải qua một khóa hành thiền mười ngày liền.

Cầu mong tất cả các bạn đều được trải qua khóa hành thiền mười ngày.

Cầu mong tất cả các bạn gặt hái được lợi ích tốt nhất từ lời dạy của Đức Phật, gặt hái được những thành quả tốt đẹp nhất từ lời dạy của Đức Phật.

Cầu mong tất cả các bạn hưởng được sự bình an thực sự, hòa hợp thực sự, hạnh phúc thực sự.

---

giảng, thiết thực hiện tại, vượt ngoài thời gian, đến để thấy, hướng thượng, cần được người trí tự chứng.)

MỘT CUỘC PHỎNG VẤN VỚI THIỀN SƯ S.N.GOENKA

Mặc dù thiền sư S.N.Goenka đã dạy thiền Vipassanā trong hơn ba mươi năm, nhưng nếu bạn hỏi ông có phải là một Phật tử không, câu trả lời sẽ là, "Không". Goenkaji nói với Buddhadharm[29] về kỹ thuật Vipassanā và quan niệm của ông về Phật giáo và các tôn giáo khác.

Vâng, Lời dạy nguyên thủy của Đức Phật bằng ngôn ngữ Pāḷi và kỹ thuật thiền vipassanā đã được duy trì trong năm trăm năm (sau Đức Phật nhập diệt). Sau đó cả hai đều bị thất lạc ở Ấn Độ. Có mười lăm ngàn trang giấy ghi lại những lời dạy của Đức Phật và khoảng ba mươi ngàn trang chú giải. Nhưng chẳng còn một tờ nào ở Ấn Độ, vì thế kỹ thuật đã hoàn toàn bị thất truyền.

Khi tôi đi đến thầy tôi (thiền sư U.Ba.Khin), một người Miến, ngài nói với tôi, "Tôi sẽ dạy cho ông một kỹ thuật thiền rất cổ xưa của đất nước ông, gọi là 'Vipassanā'. Thú thật tôi chưa bao giờ nghe nói đến từ đó. Vipassanā, đó là cái gì? Tôi về nhà và đọc kỹ cuốn tự điển Hindi của tôi – chữ ấy không có ở đó. Tôi lại tìm trong tự điển Sanskit cũng không thấy chữ đó. Vì thế ngay cả cái từ "Vipassanā" cũng đã mất dấu khỏi xứ sở.

Các vị Phật trước, nói chung ba đời chư Phật, đều thành Phật với việc thực hành Vipassanā. Do vì có một khoảng cách lớn giữa vị Phật trước và vị Phật kế, kỹ thuật Minh Sát bị thất lạc đi. Từ (Vipassanā) còn đó và nó tiếp tục trôi chảy với dòng ngôn ngữ trong các truyền thống khác. Tuy thế ý nghĩa của nó lại lạc mất, vì lý do đó kỹ thuật kể như thất truyền.

Ngài nói đến Vipassanā như một khoa học thuần túy. Tại sao vậy?

Đối với tôi, Đức Phật là một nhà khoa học vĩ đại. Ngài đã khám phá ra cái bị thất lạc, cái mà người ta đã quên.Trong khoa học, không có niềm tin mù quáng, không có sự tin tưởng mù quáng. Bạn thí nghiệm với các mẫu vật. Nếu nhiều người thí nghiệm và có được cùng một kết quả, họ chấp nhận nó. Hơn nữa, Đức Phật vẫn nói, "Có Đức Phật hay không có Đức Phật, quy luật tự nhiên hay Pháp (Dhamma) luôn luôn thường tại." Quy luật tự nhiên vẫn như vậy. Nếu bạn phát ra sân hận, nhất định bạn phải bị đau khổ. Nếu bạn phát ra sự bình yên, từ ái và bi mẫn, bạn chắc chắn sẽ có bình yên và hòa hợp. Quy luật này luôn luôn như thế, trước và sau Đức Phật đều vậy.

---

[29] Buddhadharma (hay buddhadhamma) một tạp chí Phật giáo ra ba tháng hay mỗi quý một kỳ. Địa chỉ http:/www.thebuddhadharma

Ngài có thể giải thích về kỹ thuật Vipassanā mà ngài dạy, vì dường như rằng những điều ngài dạy có vẻ khác với các văn hóa và truyền thống khác?

Trước khi tôi đưa ra một sự giải thích về những gì tôi đang dạy, có một điểm cần phải được sáng tỏ: Tôi không phải ở đây để chỉ trích bất cứ một kỹ thuật nào hay để so sánh, đối chiếu với bất cứ một kỹ thuật nào đã được người ta dạy nhân danh Vipassanā. Tôi chỉ dạy những gì tôi nhận được từ truyền thống.

Toàn bộ kỹ thuật là nhằm khảo sát thực tại ở mức kinh nghiệm, trong tự thân. Trong kỹ thuật này, điều hết sức quan trọng là người ta phải ở lại trong một nơi thích hợp, ở đây họ có thể hành thiền với ít sự khuấy động nhất. Nếu người ta liên hệ với những đối tượng bên ngoài, họ không thể nào đi vào chiều sâu của tâm được.

Tính liên tục của việc thực hành cũng rất quan trọng. Ngày nay chúng tôi yêu cầu những người hành thiền phải ở lại tối thiểu là mười ngày trong một nơi mà họ có thể nhận được sự hướng dẫn từ một vị thầy có kinh nghiệm; các thiền sinh trước đây chúng tôi đòi hỏi phải trải qua sáu tuần học kỹ thuật này.

Mọi người phải giữ năm giới: không sát sanh, không trộm cắp, không hành dâm, không nói dối hoặc nói những lời thô lỗ, và không uống bất kỳ một loại chất gây say nào. Các giới này không phải là một hình thức lễ nghi hay nghi thức; mà chúng là một phần của kỹ thuật Minh sát. Đức Phật nhận ra – một hành giả Vipassanā tốt cũng sẽ nhận ra – rằng khi bạn phạm một trong những giới này, bạn chỉ làm vậy sau khi đã phát ra một bất tịnh hay phiền não trong tâm. Những bất tịnh này cũng giống như những sóng cao tần ngăn không cho bạn đi vào chiều sâu của tâm.

Sau khi thọ trì ngũ giới bạn bắt đầu luyện cho tâm đi vào sự tập trung. Đức Phật nói về *tâm tán loạn*, **vikkhitta-citta**, và *tâm thâu nhiếp* hay *nhất tâm*, **sankhitta-citta**. Ngài muốn chúng ta làm việc với tâm thâu nhiếp, và đề có được tâm thâu nhiếp chúng ta cần phải tập trung trên một vùng nhỏ. Ngài cũng nói rõ rằng vùng tập trung ban đầu phải là cửa mũi. Nhưng cửa mũi thì có nhiều vùng: Phần trước của mũi, vùng giữa mũi và môi trên, v.v… Điều này sau đó đã được các nhà chú giải làm cho rõ thêm rằng chỗ tập trung sự chú ý ban đầu phải là ở phần giữa trên môi trên (*uttara-otthassa-vemajjappadese*) hay ở chót mũi (*nasikagge*). Sự chú ý phải là ở trên vùng nhỏ này. Nếu sự chú ý bị phân tán thì đó là *vikkhitta*-tán loạn; chứ không phải là *sankhitta*-thâu nhiếp. Tâm phải được tập trung trên một điểm (nhất điểm tâm).

Đức Phật dạy chúng ta nên tập trung vào sự hay biết (niệm) hơi thở trên vùng nhỏ này. Thực ra có nhiều đối tượng có thể giúp chúng ta tập trung tâm, song ý kiến đưa ra ở đây không phải là sự tập trung đơn thuần thôi. Tập trung là cần thiết cho tất cả các bước chúng ta bước trên đạo lộ, song tập trung không phải là cứu cánh; nó chỉ là một trợ giúp để khởi sự. Mục đích cuối cùng là tịnh hóa toàn bộ tâm.

Nhờ tập trung sự chú ý trên hơi thở, tâm trở nên rất sắc bén, rất nhạy cảm, đến độ có thể nhập, có thể chọc thủng. Nó có thể cảm giác được các cảm thọ nơi phần giữa trên môi trên, và rồi cuối cùng (cảm giác) các cảm thọ ở khắp toàn thân. Trong ba ngày bạn phải làm việc trên vùng nhỏ này chỉ với hơi thở. Giây phút bạn bắt đầu thêm một cái gì vào đó thì liền có một sự nguy hiểm là tâm sẽ hướng sang một sự niệm thầm hay hình dung hay tưởng tượng dị biệt nào đó. Những điều này có thể giúp bạn dễ định tâm, song bạn lại mất đi sự tiếp xúc với thực tại gắn liền với các hiện tượng tâm-vật chất hay danh và sắc của chính bạn bởi vì bạn không còn làm việc với sự thực – và Đức Phật muốn chúng ta phải sống với sự thực.

Tại sao thiền trên hơi thở lại kết hợp được với sự thực?

Để dùng một đối tượng khác hơn những gì chúng ta có, chúng ta phải tạo ra nó. Chẳng hạn, với một hình ảnh, chúng ta phải mường tượng ra hình ảnh và làm việc trên đó. Nhưng từ lúc chúng ta sanh ra cho đến khi chúng ta chết, cả ngày lẫn đêm, hơi thở luôn có mặt. Hơi thở vừa ý thức lẫn vô thức, vừa chủ động lẫn không chủ tâm. Đây là một hoạt động có thể đóng vai trò như cây cầu, nối chúng ta từ lãnh vực đã biết đến lãnh vực chưa biết, và đến sự thực về chính bản thân chúng ta. Nếu bạn làm việc với hơi thở trần trụi, không có bất kỳ một loại áp đặt nào, không có bất kỳ một loại sáng tạo nào, bạn sẽ thấy trong ba ngày thôi tâm đã trở nên sắc bén đến độ nó bắt đầu cảm giác được các cảm thọ trong cái vùng ngay bên trên môi trên.

Tới điểm nào thì người ta có thể mở rộng sự tập trung của thiền vượt qua cái vùng nhỏ này?

Vào ngày thứ tư của khóa thiền mười ngày, bạn bắt đầu làm việc từ đỉnh đầu đến những đầu ngón chân, trên toàn thân. Lúc đầu bạn không thể cảm giác được các cảm thọ ở khắp mọi nơi, bởi vì tâm vẫn không đủ sắc bén như nó phải là. Hoặc có thể bạn chỉ có được những cảm thọ rất thô giống như đau đớn, sức ép, sự nặng nề,v.v…

Điều quan trọng là phải di chuyển từ đầu đến chân theo thứ tự, không chạy từ thân phần này sang thân phần khác. Nếu mới đầu không có cảm thọ, bạn chỉ lặng lẽ giữ tâm ở đó trong một phút và bạn sẽ cảm giác được cảm thọ. Nếu bạn không cảm giác được một cảm thọ nào, điều đó không thành vấn đề. Bạn không nên cảm thấy lúng túng; bạn tiếp tục di chuyển. Nếu bạn cứ tiếp tục làm việc một cách nhẫn nại và kiên trì, nhất định bạn sẽ cảm giác được các cảm thọ ở khắp nơi, trên mọi phần của thân.

Điều gì sẽ bắt đầu xảy ra ở giai đoạn này, khi người ta bắt đầu cảm giác được những cảm thọ này trên khắp toàn thân?

Lúc đầu có thể bạn không cảm giác được những cảm thọ rất vi tế. Có thể bạn chỉ gặp những cảm thọ khô, kiên cứng. Nhưng nếu bạn cứ tiếp tục làm việc và không áp đặt bất cứ một cái gì lên sự thực tự nhiên, quy luật tự nhiên sẽ là tâm trở nên sắc bén hơn, nhạy cảm hơn, và sự rắn chắc tan ra. Sau đó bạn bắt đầu cảm nhận được những rung động rất vi tế ở khắp toàn thân. Như vậy bạn kinh nghiệm được toàn thế gian như những rung động trong cơ cấu của thân. Sự thực tối hậu của vật chất hay sắc chẳng qua chỉ là sự rung động. Sự thực tối hậu của tâm và những nội dung tâm trí (tâm sở) cho thấy chúng cũng chỉ là sự rung động. Cả danh lẫn sắc hay tâm và thân này chỉ là sự rung động.

Đức Phật nói rất rõ ràng rằng bạn cảm giác thực tại đang sanh và diệt. Có thể bạn chỉ kinh nghiệm một cái đau hay sức ép rất kiên cứng. Nó khởi lên và dường như dừng lại một lúc, nhưng không sớm thì muộn, nó sẽ diệt. Nó không vĩnh cửu; nó sẽ không dừng lại vĩnh viễn. Nó sanh như thế nào, nó diệt như vậy.

Điều này có nghĩa là đôi khi bạn cảm giác thấy dường như cảm thọ thô dừng lại trong một khoảng thời gian nào đó, song thực sự không có giai đoạn dừng như vậy. Một sự rung động có mặt – sanh và diệt, sanh và diệt liên tục. Trong đó có những giai đoạn rất quan trọng của kỹ thuật. Giai đoạn đầu tiên là uppadavāya – sanh riêng, diệt riêng. Giai đoạn thứ hai là bhaṇga, hay tan họai. Nó sanh như thế nào, nó diệt như vậy. Nó không dừng lại. Nó cứ liên tục sanh – diệt, sanh – diệt.

Điều này làm cho bạn hiểu được toàn bộ hiện tượng tâm-vật chất (các pháp danh và sắc) và cách chúng vận hành. Khắp mọi nơi chỉ có sự sanh diệt, sanh diệt. Bạn di chuyển tới đâu- dù đó là nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn hay ý căn – tất cả chỉ thuần có sự rung động. Bất kỳ đối tượng bên ngoài nào tiếp xúc với căn môn tương ứng của chúng cũng là sự rung động. Căn (giác quan) là sự rung động; đối tượng giác quan cũng là sự rung động. Chỉ có sự rung động tiếp xúc với sự rung động, và nó không phát ra cái gì khác ngoài sự rung động.

Việc kinh nghiệm thế gian như những rung động này nói đến cái gốc căn bản của khổ như thế nào?

Thánh Đế Thứ Nhất nói rằng bạn phải đi vào chiều sâu nơi diễn ra sự tương tác giữa tâm và vật chất (danh-sắc). Thánh Đế Thứ Hai nói rằng bạn phải thấy nhân sanh của khổ này là gì, đó là phải thấy được rằng bạn đang phản ứng với sự xúc chạm. Do tiếp xúc với cảm thọ bạn bắt đầu phát ra tham và sân. Nếu bạn thích cảm thọ, bạn bắt đầu tham muốn thêm nữa và nếu bạn không thích cảm thọ bạn bắt đầu phát ra sân.

Kỹ thuật của Đức Phật đưa chúng ta vào chiều sâu của tâm, nơi chúng ta bắt đầu phản ứng với các cảm thọ. Khi bạn đi được vào chiều sâu đó, việc luyện tâm trở nên dễ dàng. Dừng lại mọi phản ứng. Các cảm thọ chắc chắn có mặt ở đó, bao lâu bạn còn đang sống. Vì thế khi xúc có mặt, thì thọ có mặt, chỉ việc quan sát, quan sát một cách khách quan, không tự đồng nhất mình

với cảm thọ này, và cũng không đồng nhất mình với thân hoặc tâm, hoặc sự kết hợp của cả hai. Chỉ quan sát, nó sanh và sớm muộn gì nó cũng diệt.

Đây là trạng thái vô thường, và vô thường này không phải là một triết lý của Đức Phật. Nó là quy luật của vũ trụ. Việc tu tập là để cho chúng ta có khả năng kinh nghiệm tính chất vô thường ấy. Một cái tâm bình thường, một cái tâm tán loạn, không thể cảm giác được những dao động rất vi tế của sanh và diệt. Việc tu tập tâm rất là quan trọng cho mục đích này.

Trong khóa thiền Vipassanā mười ngày đầu có thể bạn không đủ khả năng để cảm giác nhiều loại cảm thọ. Nhưng sớm muộn gì bạn cũng đạt đến được giai đoạn (ở đây) bạn cảm nhận được các cảm thọ vi tế. Khi bạn nhận biết được cảm thọ vi tế, tâm an tịnh; bạn chỉ việc quan sát các cảm thọ mà thôi.

Bất cứ phiền não nào bạn phát ra trong tâm đều sẽ làm khuấy động tâm. Sự bình an đã bị khuấy động. Lời dạy của Đức Phật về giới rất rõ ràng. Bạn không thể sát sanh mà không phát ra sân hận, ác ý hay thù nghịch. Trong thiền Minh Sát, bạn hiểu rằng ngay khi bạn phát ra bất kỳ một dạng thái tiêu cực nào, bạn sẽ là nạn nhân đầu tiên của dạng thái tiêu cực đó. Bạn trở nên rất đau khổ-có một cảm thọ thiêu đốt, tim đập nhanh, căng thẳng tăng trưởng. Bạn đang tạo ra khổ não cho chính mình và không ai muốn làm như vậy.

Lời dạy về giới, về tránh làm những điều bất thiện như một con người sống trong xã hội, đã hiện hữu trước Đức Phật. Sự đóng góp của Đức Phật là ở chỗ dạy cho chúng ta làm việc với các cảm thọ của thân, và để hiểu rằng chúng ta đang phản ứng với các cảm thọ của thân. Nếu cúng ta quên các cảm thọ của thân này, chúng ta đang đi lạc ra khỏi lời dạy của Đức Phật.

Tôi thu thập từ một số bài nói chuyện của ngài và thấy rằng ngài không chấp nhận việc dùng các từ "Phật Giáo" (Buddhism) hoặc "Phật tử" (Buddhist). Vì sao?

Khi người ta hỏi tôi, "Ngài đã cải hóa được bao nhiêu người sang đạo Phật rồi?" Tôi trả lời, "Không một người nào cả. Chính bản thân tôi cũng không cải đạo." Họ nói, "Vậy ngài không dạy đạo Phật? Ngài không phải là Phật tử sao?" Tôi nói, "Không, tôi không dạy đạo Phật. Tôi không phải là một Phật tử." Ở Miến Điện (Myanmar), quê hương của tôi, các vị sư mới đầu cũng rất bực tức về chuyện này. Họ nói, "Cái ông này đã học (thiền) nơi chúng ta thế mà bây giờ ông lại muốn dạy cái riêng của ông ấy. Ông ta không phải là một Phật tử. Ông quả là con người vô ơn." Họ thực sự bị sốc.

May thay vị tổng thống trước đây (của Miến Điện) đã đến dự một khóa thiền ở Ấn Độ và ông thấy rằng mọi điều tôi dạy đều hợp theo lời của Đức Phật. Ông ta rất thỏa mãn và nhất là đã đạt được một kết quả khả quan từ việc thực hành đến nỗi không cầm được những giọt nước mắt.

Khi ông trở về nước, ông nói với nội các, "Người ta đã nói những lời chống đối ông Goenka, nhưng những gì ông đang dạy lại là lời dạy thuần túy của Đức Phật."

Chính phủ Miến đã mời tôi đến để bàn luận với các vị chức sắc trong giáo hội lý do tại sao tôi không dùng chữ "Phật Giáo". Tôi nói với họ rằng những từ "Phật Giáo" và "Phật tử" không có trong kinh điển Pāḷi. Trong toàn bộ những lời dạy của Đức Phật và cả trong chú giải, chữ Boddh – tương đương với chữ "Phật giáo" – không có. Đức Phật chỉ dạy Pháp – Dhamma. Dhamma có nghĩa là quy luật tự nhiên, là sự thực. Những ai theo pháp đó thì được gọi là dhammiko (người hành theo chánh pháp- chánh pháp giả). Nếu Đức Phật chưa từng bắt một ai làm Phật tử (Buddhist), tôi là ai mà lại bắt người khác làm Phật tử? Nếu Đức Phật không dạy Đạo Phật (Buddhism) tôi là ai mà dám dạy đạo Phật? Đức Phật dạy Pháp-Dhamma, tôi cũng dạy Pháp. Đức Phật làm cho người ta thành người hành theo chánh pháp – dhammiko; tôi cũng gọi người ta là dhammiko.

Trong hai ngày đầu, họ nói, "Không, chúng tôi không thể tin chuyện đó. Để chúng tôi thẩm tra lại. Chắc chắn phải có một từ để chỉ Phật Giáo-Buddhism." Sau hai ngày, họ nói, "Không, không có chữ ấy; ông đúng."

Ngài nói rằng người ta ai cũng có thể thực hành Vipassanā bất kể họ là người Thiên Chúa hay người Hồi giáo, hay Phật giáo. Nhưng trong thực tế liệu tôn giáo có thể là một trở ngại cho việc trao đổi pháp hành này không?

Một số người rất cố chấp vào tín ngưỡng của họ, và nếu tôi nói, "Trước tiên hãy thay đổi tín ngưỡng của bạn đi đã rồi hãy đến với tôi," ai mà chịu đến với tôi? Sẽ không một ai đến với tôi cả. Do đó, tôi nói, "Cứ giữ lấy tín ngưỡng của bạn và làm việc (thực hành)." Khi họ thực hành, họ nhận ra, "Đây là sự thực (chân lý) và tín ngưỡng của ta còn rất xa sự thực." Lúc đó, họ tự động thoát khỏi sự cố chấp ấy. Họ có thể không chỉ trích tín ngưỡng cũ, và tôi cũng không muốn một ai làm điều này, vì tôi không chỉ trích một tín ngưỡng nào cả. Nhưng sự thực vẫn là sự thực, nó trở nên rõ ràng: "Đây là sự thực." Vì thế vấn đề đã được giải quyết.

Sự thực (chân lý) là như nhau đối với mọi người, dù cho họ là một người Thiên Chúa hay Tin Lành hay một người Hồi giáo. Điều đó không làm khác đi được. Sự thực là sự thực.

Liệu tôn giáo có tổ chức có thích hợp với sự thực mà ngài đang nói về không?

Lúc đầu đứa trẻ nào cũng có thể gặp khó khăn trong việc tự đi vì thế chúng cần dựa vào một vật gì đó để tập đi. Nhưng khi chúng đã tự mình đi được rồi thì chúng liền quăng những vật ấy đi. Tất cả những cái vỏ tôn giáo là cần thiết đối với con người, bởi vì họ không thể đi mà không có chúng. Nhưng, khi họ có được sức mạnh trong Pháp, họ quăng bỏ cái vỏ ấy đi. Tôi không bảo họ, "Quăng nó đi," Họ tự ý quăng nó. Những cái vỏ ấy chỉ thích hợp lúc ban đầu, khi họ còn là những đứa trẻ thơ ở lớp mẫu giáo. Nhưng sau đó, họ không cần chúng nữa.

Tôi nghĩ một số người sẽ phản ứng mạnh mẽ khi ngài nói rằng tôn giáo của họ giống như là lớp mẫu giáo.

Đó là lý do vì sao tôi không thể đi quanh và la lớn rằng tôn giáo của các ông là lớp mẫu giáo. Tôi không la lên như thế. Tôi không nói, "Hãy chấp nhận điều này bởi vì tôi nói vậy." Khi họ thực hành, họ sẽ thấy, "Ồ, cái này giúp ích cho tôi thật, nhưng bây giờ nó không còn cần thiết nữa." Một đứa bé bú sữa, và còn phải có người dỗ dành. Tất nhiên khi còn là một đứa bé phải để cho nó bú như vậy nhưng không phải suốt cả đời.

Như vậy, theo quan điểm của ngài, Đạo Phật là gì?

Dhamma (Pháp), lối sống, quy luật tự nhiên, là phổ quát. Bản chất của lửa là đốt cháy. Đây là Pháp; đây là điều tự nhiên của lửa. Liệu bạn có thể bảo rằng đây là Phật Pháp (Buddhist Dhamma) hay Thiên Chúa Pháp được không? Pháp là tự nhiên. Nếu lửa không đốt cháy, thì nó là một cái gì khác, chứ không phải lửa. Tương tự, bản chất của bất kỳ một tiêu cực nào mà bạn phát ra trong tâm là để thiêu đốt, để làm cho bạn khổ não. Nếu bạn phát ra tình yêu thương, bi mẫn, thiện chí, với một cái tâm thanh tịnh, bạn sẽ có bình yên và hòa hợp. Mọi người sẽ có giống như nhau. Đây là Pháp.

Quy luật tự nhiên áp dụng chung cho mọi người. Mặt trời không chiếu sáng và chỉ soi sáng cho người này, không cho người khác. Khi gió thổi, nó không chỉ thổi cho người này mà không thổi cho người khác. Pháp là chung, là phổ quát.

Ở đây tôi không chỉ trích một truyền thống nào cả, tất nhiên không cả bất cứ truyền thống Phật giáo nào. Những người chưa đi vào chiều sâu để hiểu rõ được quy luật phổ quát của tự nhiên ở mức kinh nghiệm ít ra cũng có thể làm việc ở mức bề mặt và có được một vài sự lợi ích.

Khi tôi nói điều này, nhiều người bị chạm tự ái. Họ nghe tôi nói, "Các bạn còn ở mức bề mặt, Goenka này đã vào chiều sâu." Không chỉ Goenka đi vào được chiều sâu; nếu các bạn thực hành, các bạn cũng sẽ tìm thấy nó. Tôi được rất nhiều lợi ích từ nó. Tôi cũng được nhiều lợi ích từ kỹ thuật khác mà tôi đã học. Tôi không chỉ trích các kỹ thuật ấy. Làm thế nào tôi có thể chỉ trích nó? Nó cho tôi rất nhiều lợi ích và nó cũng đem lại lợi ích cho rất nhiều người. Nhưng tôi nói rằng có những bước thêm nữa. Tại sao các bạn lại không bước thêm? Cuộc sống hiện hữu là để cho chúng ta dấn thân tiến bước. Đừng chấp nhận nó bởi vì Goenka nói như vậy hay vì Đức Phật nói như vậy hoặc vì kinh điển nói như vậy. Hãy thực hành nó, khám phá nó, rồi bạn sẽ chấp nhận nó.

Nếu tôn giáo, như ngài nói, chỉ là một người dỗ dành hay một người xoa dịu, liệu như thế nó có là một trở ngại cho việc thực hành pháp (dhamma) không?

Nó có thể trở thành một chướng ngại. Mỗi tôn giáo xứng đáng với tên gọi phải có cùng một bản chất nội tại như nhau. Không chỉ tôn giáo của Đức Phật, mà mọi tôn giáo. Mỗi tôn giáo đều nói, sống một cuộc đời đạo đức với một cái tâm đã khép vào kỷ luật, với một cái tâm trong sạch, đầy từ ái, bi mẫn, thiện chí, khoan dung. Đây là tinh túy của mọi tôn giáo.

Nhưng cái vỏ bên ngoài của tôn giáo lại khác với nhau. Cái vỏ bề ngoài là những lễ nghi, nghi thức,… và một niềm tin mang tính triết lý mà vốn mỗi tôn giáo mỗi khác. Bao lâu người ta dù có những hình thức lễ nghi riêng của họ nhưng vẫn xem bản chất nội tại là quan trọng, nó sẽ không có gì nguy hại. Nhưng ngay khi họ quên cái bản chất nội tại, và xem trọng cái vỏ bề ngoài, chấp chặt vào nó, họ liền biến thành những kẻ cuồng tín hoặc thậm chí những kẻ khủng bố: "Hãy chấp nhận tôn giáo của tôi nếu không tôi sẽ giết ông. Toàn thế gian này sẽ được giải thoát chỉ khi nào mọi người cải đạo sang tôn giáo của tôi." Cho nên chỉ chú trọng đến cái vỏ bề ngoài, chấp nhặt vào đó, quên hết bản chất đạo đức nội tại, sẽ là rất nguy hiểm.

Có những lễ nghi hay nghi thức nào trong cộng đồng của người không?

Cộng đồng gì? Đối với những ai hành thiền, lễ nghi duy nhất đó là họ phải hành thiền và quan sát những gì xảy ra ở bên trong. Ngoài ra không có hình thức lễ nghi nào khác.

Ngài sẽ minh xác thế nào là một con người giác ngộ?

Một con người như vậy phải hiểu được sự thực ở mức kinh nghiệm. Họ phải giải thoát mọi bất tịnh, không chỉ ở mức bề mặt mà trong toàn bộ tâm. Lúc đó, theo bản chất, họ sẽ tràn đầy lòng từ ái, bi mẫn, và thiện chí. Chúng ta có thể nói rằng một con người như vậy đã giác ngộ. Giác ngộ là một sự thăng tiến. Bạn bắt đầu với một sự soi sáng nào đó và cuối cùng thì giác ngộ viên mãn. Người ta càng giác ngộ được nhiều bao nhiêu, họ càng là con người tốt hơn bấy nhiêu – tốt đối với bản thân họ và tốt đối với mọi người.

Ngài thấy việc tu tập theo chế độ tu viện có cần thiết chút nào không?

Tất nhiên, bởi vì người tu có cơ hội để học hỏi sâu rộng hơn về Pháp. Họ cảm thấy rằng đời người rất quý và muốn tận dụng tối đa nó. Là những người gia chủ, họ có quá nhiều trách nhiệm và không có đủ thời gian. Vì thế họ từ bỏ cuộc sống của người gia chủ và sống như một nhà sư hay tu nữ.

Nếu một người nào quyết định sống cuộc đời như một vị sư hay tu nữ, và không được luyện tập thích hợp về cách làm thế nào để sống như một người xuất gia, thời sẽ có những vấn đề. Đức Phật muốn họ phải có một sự tu tập thích hợp. Ngài không nhận hết những người đến và thỉnh cầu được thọ y (xuất gia). Ngài thường yêu cầu các vị đệ tử lớn của ngài trước hết phải

xem xét một người. Nhiều lần, ngài nói, “Ông hãy sống trong Tăng chúng trong ba tháng, sau đó chúng Tăng sẽ quyết định xem có nhận ông hay không.” Những lần khác ngài lại nói, “Hãy về xin cha mẹ ông cho phép xuất gia đã. Nếu không thì ta sẽ không nhận ông.”

Người ta cần phải thực sự phù hợp để làm một nhà sư hay tu nữ, chứ hay chỉ xuất gia vì cảm tình. Và ngay cả sau khi đã trở thành một vị sư hay tu nữ, họ còn phải thực hành liên tục và nghiêm túc hơn một người gia chủ nữa. Tu tập rất là quan trọng đối với những người xuất gia từ bỏ cuộc sống gia chủ.

Khóa thiền mười ngày cũng giống như đời sống tu hành vậy. Mặc dù những người tham dự không cạo tóc đắp y, họ sống một cách giản dị và yên tịnh. Không phải trả tiền cho thức ăn thức uống và những thứ khác. Giống như các nhà sư hay tu nữ, các thiền sinh đi thành hàng để nhận phần ăn của họ. Được cho thức ăn gì, họ ăn thức ăn đó. Nếu như họ phải trả tiền, thì họ có thể nói, “Tôi trả năm mươi đôla cho bữa ăn này? Món này quá nhiều gia vị, món này quá nhiều dầu ăn.” Lúc đó sẽ không còn là đời sống của một nhà sư nữa. Trong cuộc sống của một nhà sư, bất cứ món gì được bỏ vào bình bát ăn xin, họ thọ dụng những món ấy. Trong mười ngày, những người tham dự học cách làm thế nào để sống như một nhà sư hay tu nữ.

Ngài đã huấn luyện được hơn bảy trăm vị thầy trợ tá. Theo như tôi hiểu, họ trợ giúp khóa thiền bằng cách tổ chức chúng. Nhưng những bài giảng thực sự lại được ngài giới thiệu qua băng video hay băng cát-sét. Tại sao những vị thầy trợ tá không tự mình đưa ra những bài giảng?

Toàn bộ mục đích là ở chỗ người ta phải nhận được bức thông điệp đích thực của Pháp (Dhamma). Và nó phải đồng bộ. Nếu một bức thông điệp đến từ một vị thầy và bức khác từ một vị thầy khác, tất có những sự khác nhau và các thiền sinh sẽ trở nên bối rối. Người ta lắng nghe bài giảng từ băng video và những hướng dẫn trên video, và nếu họ không hiểu điều gì, vị thầy trợ tá ở đó sẽ giải thích.

Ngài có muốn nói thêm điều gì nữa không?

Một điều được xem là rất quan trọng, theo những lời Đức Phật dạy trong *Dhamma na vanim care* là, “Chớ biến Pháp thành chuyện mua bán. Chớ biến nó thành một kế sinh nhai.” Giây phút bạn biến Pháp thành một món hàng mua bán, nó sẽ mất hết cả tính hiệu quả của nó, mất hết cả sự thanh tịnh của nó. Nếu như bạn muốn kiếm tiền, tại sao bạn không làm nghề nghiệp gì khác? Có rất nhiều công việc làm ăn bạn có thể dựa vào. Tại sao lại biến Pháp thành một công việc mua bán?

Đó là lý do tại sao truyền thống này lại rất thận trọng. Bao lâu người ta còn là một nhà sư hay tu nữ, thì không có vấn đề kiếm tiền. Những nhu cầu căn bản của họ đã được đầy đủ. Nhưng người tại gia có quá nhiều trách nhiệm và nếu họ dạy mà không có tiền, họ sẽ bắt đầu hỏi xin

tiền. Vì thế chúng tôi rất cẩn thận. Một khi chúng tôi thấy rằng một người nào đó về mọi phương diện được xem là phù hợp để làm một vị thầy trợ tá, chúng tôi cũng còn phải điều tra xem người này có một phương diện sinh nhai tự lập tốt hay không. Nếu người ấy có phương diện sinh nhai ổn định, lúc đó chúng tôi sẽ huấn luyện cho người này trở thành một thầy trợ tá, và sau đó thành một thầy trợ tá thâm niên hoặc một vị thầy hoàn hảo. Đó là lý do vì sao chúng tôi không trả tiền cho việc giảng dạy. Nói chung truyền thống không trả cho ai một điều gì cả. Giây phút bạn bắt đầu tính giá, nó đã hỏng.

Bạn có thể nói, "Tôi trả tiền chỉ để giúp cho việc điều hành khóa thiền." "Không! phải để cho người ta tự động cống hiến cho khóa thiền. Nếu người ta muốn học kỹ thuật này, nếu người ta muốn kỹ thuật này được truyền bá cho biết bao nhiêu con người đang đau khổ, họ sẽ phát tâm hiến cúng. Nếu người ta không được lợi ích gì từ những lời dạy, đừng dạy. Bạn sẽ không được chút tiền trợ cấp nào bằng việc giảng dạy này. Những ai cần có những lời giảng dạy, và khi họ ao ước những lời dạy, sẽ có người ủng hộ cho họ.

Nó phải là sự hiến cúng hoàn toàn tự nguyện. Không người nào được phép yêu cầu. Và chỉ một ít người biết được những gì người ta hiến cúng. Nếu không thì sẽ có sự ganh đua. "Ồ, anh ta đã cúng 100 đôla; ta phải cúng 101 đôla." Sự tệ hại ấy chắc chắn sẽ có. Do đó hãy cho những gì bạn có thể, theo khả năng của bạn, theo thiện ý của bạn.

Xin cảm ơn ngài rất nhiều.

Dịch từ:
The Practitioner's quarterly,
Spring 2003
http://www.thebuddhamma

PHẦN PHỤ LỤC



VIPASSANĀ BHĀVANĀ
THIỀN MINH SÁT

THEO TRUYỀN THỐNG
Của Thiền sư U Ba Khin,
Hiện nay do thiền sư S.N Goenka dạy

GIỚI THIỆU KỸ THUẬT VÀ GIỚI LUẬT
Dành Cho Khóa Thiền Niệm Thọ



GIỚI THIỆU KỸ THUẬT

Vipassanā hay Minh Sát là một trong những kỹ thuật thiền cổ xưa nhất của Ấn Độ. Kỹ thuật này đã thất truyền từ lâu và được Đức Phật Gotama (Cồ Đàm) khám phá ra lại hơn hai ngàn năm trăm năm trước. Vipassanā (Minh sát) nghĩa là thấy các pháp (mọi sự, mọi vật) đúng như chúng thực sự là. Có thể nói thiền minh sát là một tiến trình tự thanh tịnh, tự quán chiếu hay quan sát. Người hành thiền hay hành giả bắt đầu bằng cách quan sát hơi thở tự nhiên để tập trung tâm. Sau đó, với chánh niệm đã được mài bén (bằng niệm hơi thở), hành giả tiến hành quan sát tính chất luôn thay đổi hay vô thường của thân và tâm và ***kinh nghiệm những sự thực phổ quát của vô thường, khổ và vô ngã.*** Sự thực chứng bằng kinh nghiệm trực tiếp này là tiến trình thanh tịnh. Toàn bộ đạo lộ của pháp (Dhamma) là một biện pháp chữa trị chung cho những vấn đề phổ quát của nhân loại và không liên quan gì đến bất kỳ một tôn giáo hay một bộ phái nào. Vì lý do này, mọi người ai cũng có thể thực hành minh sát một cách tự do, bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, mà không bị xung đột chủng tộc, truyền thống hay tôn giáo, và nó sẽ chứng tỏ một sự lợi ích như nhau cho mọi người.

Những gì minh sát (vipassanā) không phải là:

- Minh sát không phải là một lễ nghi hay nghi thức dựa trên niềm tin mù quáng.
- Minh sát không phải là thú tiêu khiển trên phương diện tri thức cũng như triết lý.
- Minh sát không phải là một cách chữa bệnh bằng sự nghỉ ngơi hay một dịp để nghỉ hoặc một cơ hội để hòa nhập với xã hội.
- Minh sát không phải là một cách đào thoát khỏi những thử thách cam go và những nỗi tai ương của cuộc sống hằng ngày.

Những gì minh sát là:

- Minh sát là một kỹ thuật chắc chắn sẽ đoạn trừ được khổ đau.
- Minh sát là một phương pháp thanh tịnh tâm trí cho phép người ta đương đầu với những căng thẳng và những vấn đề của cuộc sống theo cách điềm tĩnh và quân bình nhất.
- Minh sát là một nghệ thuật sống mà người ta có thể dùng để thực hiện những đóng góp tích cực cho xã hội.

Thiền minh sát nhắm vào những mục đích tinh thần cao cả nhất, đó là ***sự giải thoát hoàn toàn và sự giác ngộ viên mãn***, mục đích của nó không chỉ đơn giản để chữa bệnh thể xác. Mặc dù, như một sản phẩm phụ của sự thanh tịnh tâm, nhiều chứng bệnh do tâm lý gây ra đã được loại trừ. Thực sự, thiền minh sát nhằm diệt trừ ba nguyên nhân chính của mọi bất hạnh là tham, sân và si mê. Với sự thực hành liên tục, thiền sẽ giải phóng những căng thẳng tích tụ trong cuộc sống hàng ngày, tháo gỡ những gút thắt do thói quen phản ứng cũ cột lại theo cách mất quân bình trước những tình huống vừa lòng và không vừa lòng hay vui, buồn trong cuộc đời.

Mặc dù thiền minh sát được Đức Phật phát triển như một kỹ thuật, việc thực hành minh sát vẫn không giới hạn chỉ cho những người theo đạo Phật mà thôi. Tuyệt đối không có vấn đề cải đạo ở đây. Mọi người cùng chia sẻ những vấn đề cơ bản hay khổ đau của cuộc sống, cũng như sẽ cùng áp dụng chung một kỹ thuật vốn có thể loại trừ những vấn đề ấy. Bằng chứng là nhiều người thuộc các giáo phái khác đã kinh nghiệm được những lợi ích của thiền minh sát và thấy nó không có gì xung đột với việc tuyên xưng đức tin truyền thống của họ.

THIỀN VÀ KỶ LUẬT TỰ GIÁC

Tiến trình thanh tịnh tự thân bằng sự nội quan (minh sát) tất nhiên không phải là dễ - các thiền sinh phải làm việc rất vất vả với nó. Bằng những nỗ lực cá nhân của mình, người hành thiền đạt đến sự thực chứng của họ, không ai khác có thể làm điều đó thay cho họ. Do đó, thiền sẽ chỉ thích hợp với những ai có thể thực hành một cách nghiêm túc và giữ gìn giới luật trong sạch, điều mà vốn sẽ đem lại sự lợi ích và bảo vệ cho người hành thiền và được xem là một phần không thể thiếu của việc thiền tập.

Mười ngày chắc chắn sẽ là một thời gian rất ngắn để có thể đi vào những mức sâu kín nhất của tâm vô thức và học cách loại trừ những phức cảm nằm ở đây. ***Tính liên tục của việc độc cư thực hành là bí quyết đưa đến thành công của kỹ thuật này.*** Giới luật và phép tắc điều hành đã được khai thác để duy trì phương diện thực tiễn này trong tâm. Những luật tắc ấy chủ yếu không phải vì lợi ích của người thầy hoặc vì sự quản lý khóa thiền, chúng cũng không phải là sự biểu lộ tiêu cực của đức tin chính thống hay đức tin mù quáng như trong một vài tôn giáo có tổ chức nào đó. Đúng hơn, chúng được dựa trên kinh nghiệm thực tiễn của hàng ngàn người hành thiền qua nhiều năm tháng và còn mang cả tính khoa học lẫn sự hợp lý nữa. Sống theo những giới luật này chắc chắn sẽ tạo ra một bầu không khí rất thuận lợi cho việc hành thiền, phá giới sẽ làm ô nhiễm môi trường ấy.

Các thiền sinh sẽ phải ở lại cho đến hết khóa thiền. Các điều luật khác cũng cần phải được đọc và xem xét cẩn thận. Chỉ những người cảm thấy rằng họ có thể tuân thủ một cách chân thành và thận trọng kỷ luật mới nên xin nhập khóa thiền. Những ai chưa chuẩn bị để thực hiện nỗ lực quyết tâm ấy sẽ chỉ phí thời giờ vô ích và, hơn nữa, còn làm quấy động các thiền sinh khác mong muốn thực hành một cách nghiêm túc. Một thiền sinh tương lai cũng cần phải hiểu rằng việc rời bỏ khóa thiền giữa chừng do thấy giới luật quá khó sẽ là điều vừa bất lợi vừa không nên. Cũng vậy, sẽ là điều thật đáng tiếc nếu, dù đã được nhắc nhở nhiều lần, một thiền sinh vẫn không tuân theo luật tắc ở đây và phải mời ra khỏi trường thiền.

TÓM TẮT MỘT SỐ ĐIỀU CẦN NHỚ KHI HÀNH THIỀN Ở TRƯỜNG THIỀN CŨNG NHƯ KHI Ở NHÀ.

Một khóa thiền minh sát chỉ thực sự có giá trị khi nó tạo được một sự thay đổi trong cuộc đời bạn và ***một thay đổi như vậy sẽ chỉ đến nếu bạn biết duy trì việc thực hành trên căn bản cuộc sống hàng ngày.*** Những tóm tắt sau đây sẽ giúp bạn nắm vững căn bản ấy.

Giới (Sīla)

Trong đời sống hàng ngày, người hành thiền phải tuân thủ ngũ giới.

- Không sát sanh.
- Không trộm cắp.
- Không tà dâm.
- Không nói dối.
- Không uống các chất gây say.

Thiền

Mức tối thiểu phải có để duy trì việc thực hành:

- Một giờ vào buổi sáng, một giờ vào buổi tối.
- Năm phút trong lúc đang nằm trên giường trước khi rơi vào giấc ngủ và sau khi bạn đã thức dậy.
- Nếu có thể, mỗi tuần một lần ngồi hành cùng với các thiền sinh khác kỹ thuật Vipassanā này.
- Tham dự khóa thiền mười ngày mỗi năm hoặc khóa tự hành mười ngày mỗi năm.
- Và những thời giờ rảnh rỗi khác đều dành cho việc hành thiền.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ THIỀN TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

– ***Niệm hơi thở (Anāpānā)***

Hành niệm hơi thở khi cảm thấy tâm cùn nhụt hoặc tháo động, nếu thấy khó cảm giác các cảm thọ hoặc khó mà không phản ứng lại với chúng (các cảm thọ). Hành giả có thể bắt đầu với niệm hơi thở và rồi chuyển sang vipassanā (minh sát các cảm thọ), hoặc, nếu cần, tiếp tục quan sát hơi thở cho đến hết giờ. ***Để hành niệm hơi thở, hành giả giữ sự chú tâm nơi vùng dưới mũi và trên môi trên (khoảng giữa nhân trung). Duy trì cái biết hay niệm từng hơi thở khi nó đi vào hoặc đi ra.*** Nếu tâm quá cùn nhụt hoặc quá tháo động hãy thở một cách cố ý và hơi nặng hơn trong một lát (để nhận biết hơi thở). Ngoài ra, hơi thở nên ở trạng thái tự nhiên.

– ***Hành minh sát***

Di chuyển sự chú tâm theo hệ thống từ đầu đến chân và từ chân lên đầu. Quan sát theo thứ tự từng phần một của thân bằng cách cảm giác mọi cảm thọ mà bạn gặp. Quan sát một cách khách quan, đó là, giữ thái độ xả (không thích cũng không ghét) với các cảm thọ mà bạn kinh nghiệm, dù đó là lạc, khổ hay trung tính, bằng cách hiểu tính chất vô thường của chúng. Giữ cho sự chú tâm của bạn di chuyển, không bao giờ dừng lại ở bất kỳ chỗ nào quá hai hoặc ba phút. Cũng đừng để cho việc thực hành trở nên máy móc quá. Làm việc theo những cách khác nhau tùy theo loại thọ mà bạn kinh nghiệm. Các vùng của thân có những cảm thọ thô khác nhau cần phải được quan sát riêng ra bằng cách di chuyển sự chú tâm lần lượt từ phần này đến phần khác. Các bộ phận đối xứng như hai tay hoặc hai chân, có những cảm thọ vi tế như nhau, có thể được quan sát cùng một lúc với nhau. Nếu bạn đã kinh nghiệm được những cảm thọ vi tế khắp cấu trúc vật lý hay ở toàn thân rồi, bạn có thể thỉnh thoảng quét toàn thân và rồi lại quan sát từng phần một.

– ***Rải tâm từ (Mettā)***

Cuối giờ thư giãn, hãy để cho những lao xao của thân hoặc tâm lắng xuống, rồi tập trung sự chú ý của bạn vào những cảm thọ vi tế trên thân trong ít phút và làm tràn ngập tâm và thân bạn với những ý nghĩ và cảm xúc của từ ái đối với tất cả chúng sinh.

– *Ngoài giờ hành thiền*

Chú tâm trọn vẹn vào bất kỳ công việc nào bạn đang làm, nhưng thỉnh thoảng cũng kiểm tra lại xem bạn có đang duy trì niệm và xả của mình hay không. Khi một vấn đề gì phát sinh, nếu có thể hãy niệm hơi thở hoặc các cảm thọ của bạn, ngay cả chỉ vài giây thôi, cũng sẽ giúp bạn giữ được quân bình trong mọi tình huống.

– ***Bố thí (Dāna)***

Sẻ chia bất cứ điều tốt lành nào bạn có được với những người khác. Nhờ làm vậy, bạn sẽ diệt trừ thói quen cũ của việc tự xem mình là trung tâm hay thói ích kỷ. Người hành thiền hiểu rằng điều giá trị nhất họ có là chia sẻ Pháp (Dhamma), vì thế họ làm tất cả những gì có thể làm được để giúp những người khác học kỹ thuật minh sát này. Với thiện chí trong sạch ấy họ đóng góp cho những phí tổn của các thiền sinh khác.

Dāna hay hành động bố thí này là nguồn quỹ duy nhất cho các khóa thiền và cho việc điều hành các trung tâm thiền trên thế giới.

– ***Vị tha phục vụ***

Còn có một bố thí lớn hơn nữa là hy sinh thời gian và sức lực của mình để giúp đỡ trong việc tổ chức hoặc điều hành những khóa thiền hay bằng cách làm những công việc phổ biến Pháp (Dhamma) khác. Tất cả những ai (kể cả các vị thầy và các vị trợ lý) cống hiến sự phục vụ của họ như một hình thức bố thí sẽ không thọ nhận bất cứ vật gì đáp trả. Sự phục vụ này không chỉ đem lại lợi ích cho người khác, mà còn giúp cho những người có tâm cống hiến ấy diệt trừ được tính ích kỷ, hiểu được lời dạy (Pháp) ở mức sâu xa hơn. Và như vậy họ đã thăng tiến trên đạo lộ giải thoát.

– ***Đạo lộ duy nhất***

Không được pha trộn kỹ thuật này với các kỹ thuật khác. Nếu như bạn đang thực hành một pháp môn nào khác, bạn có thể tham dự hai hoặc ba khóa thiền minh sát để giúp bạn quyết định kỹ thuật nào bạn thích hơn. Lúc đó hãy chọn một kỹ thuật nào mà bạn thấy là thích hợp nhất và lợi ích nhất đồng thời cống hiến toàn tâm toàn lực cho kỹ thuật ấy.

– ***Nói cho người khác biết về thiền minh sát***

Bạn có thể mô tả kỹ thuật (thiền này) cho người khác nhưng không được dạy họ. Bằng không, thay vì giúp, bạn có thể làm cho họ rối rắm, lầm lẫn thêm mà thôi. Hãy khuyến khích

những người muốn hành thiền gia nhập một khóa thiền có tổ chức hẳn hoi, ở đây họ có được một người hướng dẫn đã được huấn luyện một cách thích đáng.

Nói một cách tổng quát thì tiến bộ (trong việc hành thiền) đến rất từ từ. Ai cũng buộc phải mắc sai lầm – hãy học hỏi từ những sai lầm ấy. Khi bạn nhận ra mình đã phạm một lầm lẫn, hãy mỉm cười và bắt đầu trở lại!

Việc rơi vào hôn trầm (buồn ngủ), trạo cử, phóng tâm và những khó khăn khác trong thiền là chuyện bình thường. nhưng nếu bạn duy trì được việc thực hành bạn sẽ thành công.

Bạn cứ việc tự nhiên đến gặp các vị thầy (thiền sư) hoặc các vị thầy trợ lý để được hướng dẫn. Hãy tận dụng sự hỗ trợ của các thiền sinh cùng hành thiền với bạn. Ngồi thiền chung với họ sẽ cho bạn thêm sức mạnh.

Tận dụng bầu không khí tĩnh lặng ở các thiền đường hay pháp đường bằng cách đi đến đó ngồi thiền bất cứ khi nào bạn có thể, ngay cả chỉ trong vài ngày hoặc vài giờ. Là một thiền sinh cũ bạn cũng được tự do đến tham dự các khóa thiền mười ngày, tùy thuộc vào điều kiện chỗ ở sẵn có, và bạn được xem là chỉ đang hành theo kỹ thuật minh sát này.

Trí tuệ thực sự nằm ở chỗ biết nhận ra và chấp nhận rằng mọi kinh nghiệm đều vô thường. Với tuệ giác này bạn sẽ không bị những thăng trầm của cuộc đời áp đảo, và nếu bạn duy trì được một sự quân bình nội tại, bạn có thể chọn cho mình cách hành động nào sẽ tạo được sự an vui cho bạn và cho người khác. Hãy sống từng khoảnh khắc an lạc với một cái tâm buông xả, chắc chắn bạn sẽ tiến tới được mục tiêu cuối cùng của sự giải thoát khỏi mọi khổ đau.

MỘT SỐ ĐIỀU LỆ KHÁC

– ***Chấp nhận người thầy và kỹ thuật***

Các thiền sinh phải tự xác nhận ý muốn tuân thủ đầy đủ sự hướng dẫn và những chỉ dạy của thiền sư trong suốt khóa thiền của mình, đó là, giữ gìn giới luật và hành thiền đúng như những yêu cầu của thiền sư, không được bỏ qua bất cứ phần nào của những chỉ dẫn, cũng không thêm bất cứ điều gì vào đó. Sự chấp nhận này phải được thực hiện trên cơ sở hiểu biết chứ không phục tùng một cách mù quáng. Chỉ với một thái độ tín nhiệm thiền sinh mới có thể hành thiền một cách chuyên cần và hết lòng, hết sức. Một sự tin tưởng nơi người thầy và kỹ thuật như vậy rất là cần thiết cho tiến bộ trong thiền quán.

– ***Các kỹ thuật, các nghi lễ và hình thức tôn giáo khác.***

Trong suốt khóa thiền, điều quan trọng tuyệt đối là mọi hình thức cầu nguyện, lễ lạy hoặc các nghi thức tôn giáo – ăn kiêng, đốt nhang, lần xâu chuỗi, niệm chú, hát (thánh ca), v.v… phải được ngưng lại. Các kỹ thuật thiền khác và những pháp thực hành chữa bệnh cũng cần phải ngưng lại. Điều này không nhằm chỉ trích các kỹ thuật hay pháp hành khác mà để giúp hành giả

thực hiện một cuộc thử thách công bằng đối với kỹ thuật minh sát này trong tính thuần khiết của nó.

Các thiền sinh được cảnh tỉnh rằng, cố ý pha trộn các kỹ thuật khác với thiền Vipassanā (minh sát) sẽ gây chướng ngại và thậm chí còn làm đảo ngược tiến bộ của họ. Mặc dù đã được các thiền sư cảnh báo thường xuyên như vậy, trong quá khứ từng có những trường hợp ở đây một số thiền sinh đã cố ý pha trộn kỹ thuật này với một hình thức lễ nghi hay một pháp hành khác nào đó, và đã tự làm tổn hại lớn cho họ. Do đó nếu có bất kỳ sự hòai nghi hay bối rối nào phát sinh trong lúc hành thiền, hãy thường xuyên gặp gỡ thiền sư để được làm sáng tỏ.

– ***Trình pháp***

Các vấn đề hay các câu hỏi liên quan đến vấn đề hành thiền chỉ được trình bày với thiền sư để làm sáng tỏ. Những câu hỏi cũng được hỏi công khai trong thiền đường từ 9:00 đến 9:30 mỗi tối.

Các lần trình pháp như vậy nhằm vào mục đích duy nhất là làm sáng tỏ những vấn đề thực tiễn liên quan đến kỹ thuật thiền. Không nên xem đó như cơ hội để thỏa mãn những bàn luận mang tính triết lý hoặc tri thức. Tính chất độc đáo của thiền minh sát chỉ có thể được hiểu đầy đủ bằng cách đưa nó vào thực hành, và trong suốt khóa thiền, hành giả nên tập trung độc nhất vào công việc này.

– ***Sự im lặng của Bậc Thánh.***

Mọi thiền sinh phải tuân thủ sự im lặng của Bậc Thánh từ đầu khóa thiền cho đến sáng ngày cuối cùng. Sự im lặng của Bậc Thánh có nghĩa là sự im lặng của thân, khẩu và ý. Bất cứ hình thức truyền đạt nào với các thiền sinh khác, dù bằng điệu bộ, ra dấu, ghi chép, v.v… đều bị cấm.

Tuy nhiên, các thiền sinh có thể nói chuyện với vị thầy hướng dẫn bất cứ khi nào cần thiết và cũng có thể đi đến người quản lý về những vấn đề liên quan đến thực phẩm, chỗ ăn, chỗ ở, sức khỏe, v.v… Nhưng ngay cả những cuộc tiếp xúc này cũng cần phải giữ ở mức tối thiểu. ***Các thiền sinh nên tạo cho mình cảm giác rằng họ đang độc cư hành thiền.***

– ***Nam nữ tách riêng.***

Sự tách riêng hoàn toàn giữa người nam và người nữ phải được duy trì tuyệt đối. Các cặp vợ chồng đã cưới hay chưa cưới, không được phép tiếp xúc với nhau bằng bất cứ cách nào trong suốt khóa thiền. Điều này cũng áp dụng cho trường hợp bạn bè và những người trong cùng một gia đình.

– ***Thân xúc.***

Do tính chất nội quan (xoay trở vào bên trong để quan sát) của việc hành thiền, tránh mọi hình thức tiếp xúc về thân, bất luận là với người cùng phái hay khác phái, là điều rất quan trọng.

– ***Luyện tập yoga và thể dục.***

Mặc dù luyện tập yoga và thể dục về phương diện nào đó có thể dung hợp với thiền minh sát, các hình thức ấy cũng phải được ngưng lại trong suốt khóa thiền, vì những phương tiện thích hợp cho việc luyện tập không sẵn có ở nơi đây. Thiền sinh cũng không được phép chạy thể dục, ngoài trừ việc đi bộ như một hình thức thể dục vào những giờ nghỉ trong khu vực đã được định sẵn cho người nam hoặc người nữ.

– ***Các vật liên quan đến tôn giáo, xâu chuỗi, quả lắc, bùa chú,*** v.v… không được phép mang vào khóa thiền. Nếu lỡ mang, những vật ấy phải được cất giữ lại dưới sự quản lý (của trường thiền) suốt thời gian thiền tập.

– ***Các chất say và ma túy.***

Ma túy, rượu hay các chất gây say khác không được phép mang vào khu vực hành thiền. Điều này cũng áp dụng cho các loại thuốc giảm đau, thuốc ngủ và các thuốc an thần khác. Đối với những người đang dùng thuốc theo toa bác sĩ cần phải khai báo với người thầy hướng dẫn.

– ***Thuốc lá.***

Vì sức khỏe và sự thoải mái của mọi thiền sinh, việc hút thuốc, nhai thuốc, hít thuốc đều không được phép.

– ***Thực phẩm.***

Trường thiền không thể thỏa mãn những sở thích riêng về thực phẩm và những đòi hỏi đặc biệt của từng thiền sinh. Do đó, các thiền sinh được yêu cầu hãy làm quen với những bữa ăn chay giản dị do trường thiền cung cấp. Những người quản lý khóa thiền sẽ cố gắng sửa soạn một thực đơn lành mạnh quân bình thích hợp cho việc hành thiền, không tán thành bất kỳ một triết lý dinh dưỡng nào cả. Tuy nhiên, nếu có thiền sinh nào cần tuân thủ một chế độ ăn kiêng đặc biệt vì lý do bệnh hoạn, họ nên thông báo cho người quản lý biết vào lúc nộp đơn xin nhập khóa thiền.

– ***Áo quần.***

Ăn mặc phải giản dị, khiêm tốn và thoải mái. Không nên mặc những loại quần áo bó sát người, mỏng manh, hở hang hoặc khêu gợi khác như quần ngắn, váy ngắn, áo không tay, v.v… Thực ra, một thái độ ăn mặc khiêm tốn lúc nào cũng đáng trân trọng. Việc ăn mặc nghiêm túc là điều quan trọng để giảm đến mức tối thiểu sự phân tâm của người khác.

– ***Tắm và giặt.***

Do không có máy giặt hoặc máy sấy khô, ví thế các thiền sinh nên đem theo quần áo đầy đủ (trong thời gian 10 ngày). Khăn lau mặt và các đồ lót có thể giặt bằng tay. Việc tắm giặt chỉ được phép trong những giờ nghỉ, không thực hiện vào những giờ hành thiền.

– ***Những tiếp xúc bên ngoài.***

Thiền sinh phải ở lại trong ranh giới của trường thiền cho đến hết khóa. Họ chỉ được phép rời với sự đồng ý đặc biệt của người thầy hướng dẫn. Không một sự truyền thông bên ngoài nào được phép trước khi khóa thiền chấm dứt. Điều lệ này gồm luôn cả thư từ, cuộc gọi (điện thoại) và khách khứa. Trong trường hợp khẩn, một người bạn hay thân quyến có thể tiếp xúc với người quản lý.

– ***Nghe nhạc, đọc sách và viết sách.***

Việc chơi các nhạc cụ, nghe radio, v.v… đều bị cấm. Các tài liệu đọc hoặc viết không được phép mang vào khóa thiền. Các thiền sinh cũng không để mình bị phân tâm bằng cách chép ghi chú. Sự hạn chế đối với việc đọc và viết là để nhấn mạnh đến tính chất thực tiễn nghiêm ngặt của thiền niệm thọ này.

– ***Máy thu băng và chụp hình***

Không được phép sử dụng các loại máy này ngoại trừ có phép rõ ràng của người thầy hướng dẫn.

– ***Tài chánh.***

Theo truyền thống minh sát thuần khiết, các khóa thiền được điều hành độc nhất trên căn bản hiến cúng. Những của hiến cúng hay bố thí này chỉ được chấp nhận từ các thiền sinh cũ, đó là, từ những người đã hoàn tất ít nhất một khóa thiền với thiền sư S.N Goenka hoặc một vị thầy trợ lý.

Theo cách này, các khóa thiền được hỗ trợ bởi người đã tự mình nhận ra những lợi ích của việc hành thiền. Ước muốn chia sẻ những lợi ích này với người khác, họ hiến tặng theo khả

năng và thiện chí của họ. Đối với người mới tham dự khóa thiền lần đầu tiên cũng có thể đóng góp vào lúc kết thúc khóa thiền hoặc bất kỳ lúc nào sau đó.

Những của hiến tặng như thế là nguồn quỹ duy nhất cho các khóa thiền theo truyền thống (niệm thọ) này trên khắp thế giới. Không có tổ chức hay cá nhân giàu có nào bảo trợ cho các khóa thiền ấy cả. Các vị thầy hướng dẫn hay ngững người tổ chức (khóa thiền) cũng không nhận bất kỳ một loại thù lao nào cho việc phục vụ của họ. Như vậy, việc truyền bá thiền minh sát được thực hiện với mục đích trong sạch, không dính dáng đến tính thương mại.

Dù của hiến cúng lớn hay nhỏ, nó cần phải được cho với ước muốn giúp đỡ người khác: "Khóa thiền tôi đã tham dự là do lòng hảo tâm của các thiền sinh đi trước chi trả; giờ đây hãy cho tôi đóng góp phần nào cho phí tổn của một khóa thiền tương lai, nhờ thế người khác cũng có thể gặt hái được lợi ích từ kỹ thuật này."

TÓM TẮT

Để làm sáng tỏ tinh thần nằm sau các luật tắc vừa nêu, ở đây có thể tóm tắt như sau:

Cẩn thận sao để những hành động của bạn không làm phiền người khác. Đừng chú ý đến những gì do người khác gây ra.

Cũng có thể có người không hiểu những lý do thực tiễn của một hay vài đều luật kể trên. Thay vì để cho tiêu cực và hoài nghi phát triển, hãy đến gặp vị thầy hướng dẫn ngay để được sáng tỏ.

Chỉ bằng cách chọn một phương pháp có kỷ luật và đầu tư nỗ lực tối đa vào đó, người hành thiền mới có thể nắm bắt đầy đủ pháp hành và những lợi ích từ pháp hành ấy. Điều quan trọng trong suốt khóa thiền là thực hành liên tục. ***Khuôn vàng thước ngọc ở đây là hành thiền như thể bạn đang ở một mình, với tâm xoay vào bên trong, phớt lờ hết mọi khó khăn và phiền hà mà bạn có thể gặp phải.***

Cuối cùng, các thiền sinh phải lưu ý rằng, tiến bộ của họ trong thiền minh sát tùy thuộc độc nhất vào những phẩm chất tốt đẹp (ba-la-mật) và sự tu tập cá nhân của họ, và cũng còn tùy thuộc vào năm yếu tố: nhiệt tâm nỗ lực, niềm tin, sự thành thực, sức khỏe và trí tuệ.

Mong rằng thông tin trên sẽ giúp các bạn đạt được lợi ích lớn nhất từ khóa thiền của bạn. Chúng tôi rất vui khi có được cơ hội để phục vụ, và cầu chúc các bạn được bình yên và hòa hợp từ kinh nghiệm vipassanā này.

THỜI KHÓA BIỂU

Thời khóa biểu sau dành cho khóa thiền đã được định rõ nhằm duy trì tính liên tục của việc thực hành. Để có được những kết quả tốt nhất, các thiền sinh nên tuân thủ chặt chẽ đến mức có thể thời khóa biểu này.

4:00	Chuông báo thức
4:30 đến 6:30	Thiền trong thiền đường hoặc tại phòng riêng của mỗi người
6:30 đến 8:00	Ăn sáng
8:00 đến 9:00	Thiền tập thể trong thiền đường
9:00 đến 11:00	Thiền trong thiền đường hoặc trong phòng riêng của mỗi người theo chỉ dẫn của người thầy hướng dẫn
11:00 đến 12:00	Ăn trưa
12:00 đến 1:00	Nghỉ ngơi và trình pháp với người thầy hướng dẫn
1:00 đến 2:30	Thiền trong thiền đường hay trong phòng riêng của mỗi người
2:30 đến 3:30	Thiền tập thể trong thiền đường
3:30 đến 5:00	Thiền trong thiền đường hoặc trong phòng riêng của mỗi người theo chỉ dẫn của người thầy hướng dẫn
5:00 đến 6:00	Nghỉ ngơi, uống trà
6:00 đến 7:00	Thiền tập thể trong thiền đường
7:00 đến 8:15	Trình pháp trong thiền đường
8:15 đến 9:00	Thiền tập thể trong thiền đường
9:00 đến 9:30	Giờ hỏi – đáp trong thiền đường
9:30	Trở về phòng riêng để nghỉ ngơi – tắt đèn

Các khách lữ hành trên Đạo lộ của pháp (dhamma) thân mến!

Hãy vui lên!

Hãy giữ cho ngọn đuốc pháp sáng mãi! Hãy để cho ngọn đuốc ấy soi sáng cuộc sống hàng ngày của các bạn. Luôn luôn nhớ rằng, Pháp (Dhamma) không phải là một sự đào thoát. Pháp là một nghệ thuật sống: sống trong an bình và hòa hợp với chính mình và với mọi người. Vì thế, hãy cố gắng sống một cuộc sống đúng pháp.

Đừng quên những thời ngồi thiền hàng ngày vào mỗi sáng và mỗi chiều của bạn.

Bất cứ lúc nào có thể, hãy tham dự những buổi thiền chung hàng tuần với các thiền sinh vipassanā khác.

Mỗi năm dự một khóa thiền 10 ngày. Điều này chủ yếu để giúp cho bạn tăng cường thêm sức mạnh. Với tất cả niềm tin, hãy đương đầu với những mũi nhọn quanh bạn một cách can đảm và vui vẻ.

Gạt bỏ lòng sân hận, ác cảm và oán thù; phát ra lòng từ ái và bi mẫn, đặc biệt đối với những ai không hiểu pháp và đang sống một cuộc sống bất hạnh. Cầu mong các hành vi cư xử đúng pháp của bạn sẽ chỉ cho họ thấy được con dường an bình và hòa hợp. Cầu mong vẻ rực rỡ của pháp trên khuôn mặt bạn sẽ hấp dẫn ngày càng nhiều những người đang đau khổ đến với đạo lộ của hạnh phúc chân thực này.

Cầu mong tất cả chúng sanh được an vui, yên bình và giải thoát.
Với tất cả lòng từ (mettā) của tôi.
S.N Goenka